Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME

NORTH CYPRUS

Yaz Tarifleri

Dünyaya ilham veren 10 şeften biri

Ebru Baybara Demir

Bira mı? Şarap mı?

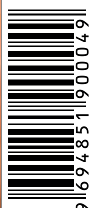
çekişmesine bilimsel yanıt

Davetlerin Şık İkramı

SORBE

'Ali Özçil'

ÇOK ÖZEL TARİFLER



AĞUSTOS 2018

9 7694851 900049

YIL 6 Sayı 83
FIYATI 10 TL
TÜRKİYE FIYATI 15 TL

gurmedergisi.com /gurmedergisi



White Pearl Hotel
ENJOY YOUR STAY







Kuzey Kıbrıs'ın turizm cenneti Girne'nin gözbebeği

Eski Yat Limanı'nın tek oteli

WHITE PEARL HOTEL...

Butik otelimiz eşsiz bir manzaraya sahip... Tüm odaları liman ve tarihi Girne Kalesi manzaralı... Loby Cafe&Bar ve ayrıca Roof Bar'ımızda içkinizi yudumlarken, tarihin ve denizin muhteşem kokusunu içinize çekebilirsiniz.Şehir merkezinde yer alan otelimizde konaklarken tüm alışverişlerinizi rahatlıkla yapabilir, limanda sabah ve akşam yürüyüşünüzü gerçekleştirebilirsiniz. Akdeniz de ve White Pearl Hotel'de güneş bir başka doğar...

Bir butik otelin sahip olabileceği tüm konforu bulabileceğiniz White Pearl Hotel'de

sizleri ağırlamaktan mutluluk duyarız...

Rezervasyonlarınız için bize ulaşın:
A: Old Harbour Kyrenia - North Cyprus
T: +90 392 815 0429/30 **F:** +90 392 816 0110
W: www.whitepearlhotel.com **M:** info@whitepearlhotel.com
WhatsApp:+90 533 870 9141 **Facebook:** @WhitePearlHotel



White Pearl Hotel

ENJOY YOUR STAY

The White Pearl Hotel
Located in the heart of historic Venetian Harbour of Kyrenia. The White Pearl takes you back to the medieval times with most beautiful view of the Old Harbour and Kyrenia Castle. The old Venetian Harbour is the prime mark of North Cyprus and visited by all the tourists coming to the island of love and romanticism.

While you are enjoying your stay in our one and only hotel in The Old Harbour within walking distance you have choices of restaurants, bars, coffee shops, shopping area and for those wishing to try their luck, Kyrenia old town casinos are in offer. From The Old Harbour daily boat trips will take you into the warm water of Mediterranean for a unique experience.

The White Pearl offers nine rooms in total of which six of our rooms have sea and harbour view balconies. Our rooms are newly decorated offering first class hospitality and comfort. We have three double rooms in offer together with six twin rooms. For our family guest we can provide extra bed and baby cots if needed.

The White Pearl offers from stunning rooftop terrace traditional Cypriot breakfast and continental breakfast to our guest. Choices of snacks and hot and cold drinks is also served by our friendly staff.

In order to experience this prime hotel, you can reserve your room by phone fax or e-mail. Our staff will be delighted to be at your service and be helpful in all aspects of your visit to The White Pearl Hotel.

All our rooms are en suite and our facilities include tv-free wireless-internet service-mini bar –air con-and room service.

Hotel Contact
A: Old Harbour Kyrenia - North Cyprus
T: +90 392 815 0429/30 **F:** +90 392 816 0110
W: www.whitepearlhotel.com
M: info@whitepearlhotel.com
WhatsApp:+90 533 870 9141
Facebook: @WhitePearlHotel





Sizin, bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken







içindekiler

ZOOM DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Ali Özçil
Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı
İhsan Erol Özçil
Seda Söker Altuğ-İzmir

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi
Baskı: Okman Printing

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok.
Aldora 3 Sitesi 29/4
Hamitköy, Lefkoşa



PROFİL REKLAM
tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

www.gurmedergisi.com - zoommagazin@gmail.com

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR
Geçek bir GURME. Her ay dünyanın farklı yerlerinden özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin, 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması, bize ayrı bir gurur ve onur veriyor.



MUSTAFA ŞAH
Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi; gerçek bir usta şef.
Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.

BÜLENT AKGEZER
Şarap konusunda Türkiye'deki usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp, GURME için de, engin bilgilerini paylaşmayı kabul etti. Yazarımız bu vesileyle Kıbrıs üzerinden Türkiye ve dünyaya da ulaşmış olacak...



SEDA SÖKER ALTUĞ
Tanışmamıza aracı olan büyüğümüz Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay yazıları ile dergimizi zenginleştiriyor. Kendi şirketini kurup, kendi markasını yaratan değerli isim, mutfak tutkusunu mesleğe dönüştürerek hayallerine de kavuşmuş biri...





AYGEN ERSALICI
O bir Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.



METİN SİLMAN
Onu bilen bilir.
Kuzey Kıbrıs'ın aydın isimlerinden biri olan Silman, zaman zaman yazıları ile yayınlarımıza renk katıyor. Özellikle içki konusundaki engin bilgileri, bu konunun eğitimini almış insanları bile kıskandıracak cinsten...

BUSE-SUDE SEREN SUNAR
Buse ve Sude ikiz; o yüzden onları fotoğrafta bile ayırmadık. Mutfak Sanatları Akademisi'ne mesleki eğitimini taçlandıran genç yetenekler, artık iş hayatındalar. Şimdi öğrendiklerini bizimle paylaşıyorlar..



AYŞE ÖZTOPRAK
Şef değil ama, iyi bir araştırmacı. Son tarzı herkesi ilgilendiren cinsten. Vegan olunca, yediklerine içtiklerine daha dikkat eden yazarımız; Vegan konusunda sürekli araştırıp bizim için yeni şeyler üretiyor. Ortaya çıkanlar sadece bizi değil, okuyan herkesi ilgilendiriyor. Vegansanız, daha öğreneceğiniz çok şey var. Bunun için Ayşe'yi takip etmeyi unutmayın..





Genel Yayın Koordinatörü

Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Sıcak yaz günlerinde kendini korumanın en iyi yolu bol sulu gıdalar tüketmek. Taze meyve sebze sulu sulu... Tabi birde kendini Akdeniz'in serin sularına bırakmak gerek.

Bu ayda sizlere muhteşem bir Gurme Dergisi hazırladık. Keyifle kuyacağınız Gurme'de bu ay neler var; tuz hakkında bilmeniz gerekenler, dünyanın en eski ekmeklerinin tarifi, içkilerin kraliçesi, sofraların neşesi şarap, D vitamini hakkında bilmeniz gerekenler, davetlerin şık ikramı sorbe, kilo verdiren meyveler, lezzetli ve besleyici yaz tarifleri, vücudun su ihtiyacını gideren 10 besin ve daha fazlası...

Gurme öneriler ve birçok haberin yer aldığı bu sayımızı da bir solukta okuyacaksınız. Sizlere çok beğeneceğinizi düşündüğüm haberlerim var.

Girne'nin tarihi cazibe ve turizm merkezi Antik Liman'ın içinde yer alana otelimiz White Pearl Hotel'in çatısında yer alan barımız **BAR PEARL**'de isteyen müşterilerimize özel doğum günü partileri, şirket gurup yemekleri ve özel kutlamalar düzenlediğimizi duyurmak istiyorum.

Size özel menülerinde hazırlandığı etkinlikleriniz için rezervasyon yaptırmanız yeterli olacak. Dileyen misafirlerimiz 0533 868 9581 numaralı telefonla bana ulaşabilirler.

Tatilin ve eğlencenin bol olduğu bir yaz geçirmeniz dileğiyle.

Gülsüm Gözenler



REHA **ARAR**

Körfez

Bodrumluların Mekanı



Bodrum Neyzen Tevfik Caddesi'ne girdiğinizde genellikle kapılarında turistlere menü gösteren, balık mostrasına bakmaya davet eden ve yarım yamalak lisan konuşmaya çalışan kişilerin durduğu restoranlara rastlarsınız. Biraz daha yürüyünce Körfez Restoran çıkar karşınıza, 1927 yılında kurulmuş ve 1932'den beri ruhsat sahibi olan köklü bir mekândır. Bugün 3.nesil olarak sahibi olan Ali Subaşıoğlu'nun dedesi burayı aşevi olarak kurmuş ve kepçeyle yemek satarak işe başlamış ve tanınmış. Daha sonra aşçı Ali Efendi'nin aşevi günün şartlarına uyup balık lokantası halini almış ve bugünlere gelmiş. En önemli spesiyalleri balık çorbası, formülünü sorduğumda aldığım cevap aile sırrı olduğu ve kimseye vermedikleri oldu.


KÖRFEZ Restoran









Uzun bir süredir mekanin önünden geçerken izliyorum. Bahçe hep dolu, yaz aylarında adeta dışarı taşıyor misafirler ve masalar. Bu yazımda menüden hareketle ilerlemeyeceğim, her gün değişen günün özel tabaklarından bahsedeceğim. Aşçıbaşı Hasan Akcan'ın ahtapotlu pilavı, sübyesi ve çeşitli balıklarla taze otlardan yapılan buğulamaları genelde tercih ettiklerim arasında diyebilirim. Bu arada Körfez'de en iyi buğulama hangi balıklardan yapılıyor diye sorarsanız, peygamber balığı ve sinarit diyebilirim. Bu arada bir başka favorim var, o da kaz ayağı ve sıcak yoğurtlu otlar, bir de Bodrum'a has terbiyeli yeşil zeytin. Bunların yanında bir de klasikler var tabi ki, mesela bunlardan kabak çiçeği kızartma iyi bir ara sıcak seçimi olabilir.

Mart ve Mayıs ayları arasında gittiyseniz orman yangınları sonucu yanan ağaçların diplerinde çıkan kuzugöbeği mantarını sote olarak ya da ızgara olarak tatmanızı öneririm. Bu arada bir de hardal otu ve ısırgan otu salatasını da denemelisiniz. Bodrum bölgesindeki otlara ve mantarlara ailenin merakı oldukça eskiye dayanıyor, temennileri şu anda









İTÜ Metalurji Bölümü'nde okuyan oğulları Kaan'ın da mesleği ve bu ekolü devam ettirmesi zira çalışanların da yöneticilerin de büyük bir kısmı aile mensubu. Sohbetimiz sırasında bir ara çok eskilere gittik ve 40'lı yıllarda Körfez Restoran'da o yılların Rodos Valisi şerefine Muğla Belediyesi'nin verdiği davetten bahsedildi. Davetin sonunda klarnet, tambur ve keman çalan Bodrumlu müzisyenler gelir ve müzik yapmaya başlar. Vali bir ara yanında oturan kızına döner ve hadi sen de bir şarkı söyle der. Kızı Maria bir arya söyler, çok beğenilir ve yerine oturur. Yıllar sonra Atlantic Records'un sahibi Ahmet Ertegün bir grup Yunanlı misafiri ile Körfez'e gelir. Gruptan yaşlı bir bey restoranın tarihini ve bu daveti sorunca hemen anlatırlar ve yanındaki hanıma döner; hatırladın mı bu restoranı der. Cevap şu olur, tabi ki babacığım, bana şarkı söylettiğin lokanta, değil mi burası?

Bu cevabı veren Dünyaca ünlü Yunanlı soprano Maria Callas'dan başkası değildir. Ne hoş bir hikaye, değil mi?

Yılar yılları kovalıyor ve işte böyle Körfez olunuyor.



Brewstival Vol. 2 5 Ağustos'ta İstanbul'da!

İstanbul'da yazın çok durgun geçtiğini düşünüyorsanız 5 Ağustos'u bekleyin. Swissotel The Bosphorus'ın bahçesinde gerçekleştirilecek olan Brewstival, şehre beklenen canlılığı geri getirecek.

Brewstival'de yeme-içme kültürüne yönelik tadımlar, paneller ve atölye çalışmalarının yanı sıra oyunlar ve konserler de olacak. Mobilet'te satışta olan 90TL'lik biletlere, girişte sosisli sandviç, cips ve 1 adet 40 cl içecek ikramının yanı sıra, standlarda yapılacak tadımlar, tüm workshoplara katılımlar ve konserler de dahil. Endüstriyel, craft ve ev birası konusunda uzmanlaşmış markaların yer alacağı festival için sınırlı sayıda bilet satışa sunulduğundan, biletlerinizi bir an önce almanızı tavsiye ederiz.

Kahve ile limonun merak uyandırıcı birlikteliği...

Kahve ile limonun merak uyandırıcı birlikteliğine hazır mısınız? Kahve uzmanı Tchibo, ferahlatıcı limon ile gerçek kahve lezzetinin mucizevi uyumundan, yepyeni bir ürün olan Mazagrande'yi müşterilerine sunuyor. Her yudumda tazelenme ve yenilenme hissi veren Mazagrande, bu yaza damgasını vurmaya hazırlanıyor.

"Benzersiz kahve keyfi" vaadi ile dünyanın lider kahve üreticilerinden biri olan Tchibo, şaşırtıcı lezzetler sunmaya devam ediyor.

Eşsiz lezzeti ile kahve severlerin yeni favorisi olmaya aday olan Mazagrande, limon ile kahvenin birleşiminden gelen ferahlıkla gün içinde kendini yenileme fırsatı sunuyor. Mazagrande, "Classic" ve daha yoğun kahve tadı hissetmek isteyenler için "Forte" seçenekleriyle sunuluyor.

Farklı tatlar peşinde olan kahve severlerin mutlaka keşfetmesi gereken Mazagrande; Tchibo mağazaları ve tchibo.com.tr'de satışa sunuluyor.

Tchibo, serinletici lezzetler arayanlar ve yenilenmek isteyenlere, Mazagrande'yi öneriyor.



4. ULUSLARARASI GASTRONOMİ TURİZMİ KONGRESİ

İZMİR
6-8 ARALIK 2018

izmirgastrotourismcongress.com





4. Uluslararası Gastronomi Turizmi Kongresi İzmir

HİMAYELERİNDE





DESTEKLEYENLER






ORGANİZATÖRLER







OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department






Skal International Kyrenia Başkanı

Euro Toques Üyesi



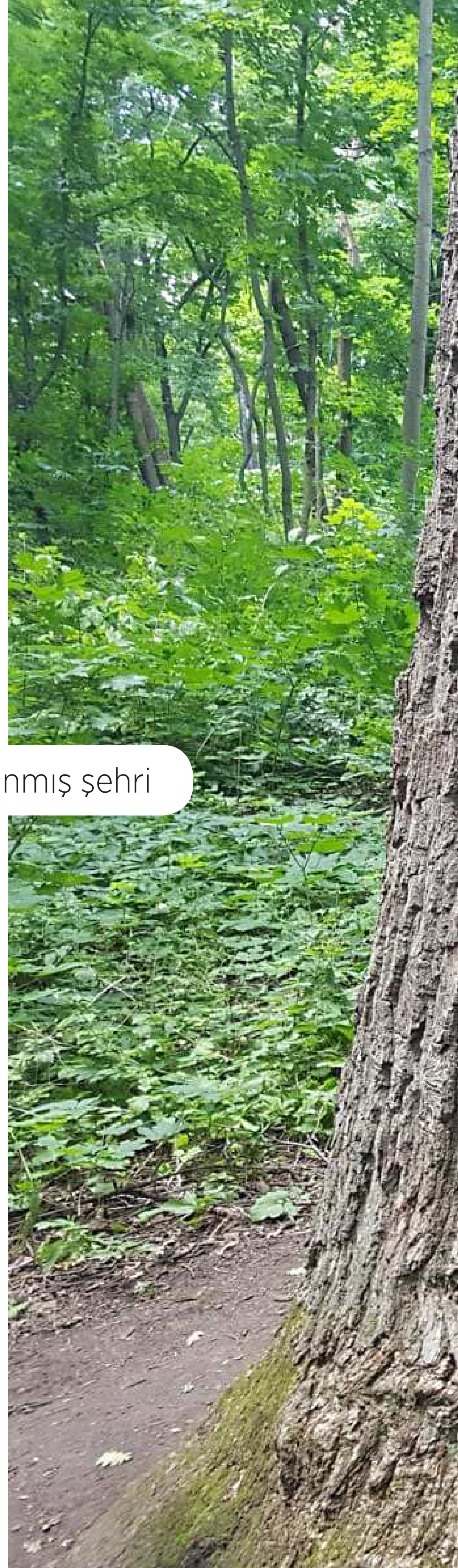
[FIH]
MUSTAFA **ŞAH**

Ukrayna'nın yeşile bulanmış şehri

Kharkiv



Eski ve yeni yapıları ile ilginç bir şehir. Sokakları ve caddeleri çok temiz, bunun yanında yaya kaldırımlarının çok geniş olması dikkat çekiyor. Temizlik ve rahat ortamı ile her yabancıyı etkileyen Kharkiv, yeşilin hakim olduğu bu tüm sokaklar ve caddelerdeki ağaçları ile adeta canlı bir tablo gibi...





Ukrayna'nın son yıllarda turistik açıdan gezilecek, görülecek ülkeler arasında yer aldığını tespit ettiğim zaman, hemen harekete geçmek istedim. Yakın bir arkadaşımla Ukrayna şehirlerinden biri olan Kharkiv'e (Kharkov) gitme kararı aldık ve hemen yola koyulduk. Esas hedefimiz de "Özel İlgi Turizmi"ni yakından görmek ve tanımaktı.

İnternet ortamında otel ve diğer gezi programımızı belirleyerek, Kharkiv'e ulaştık. Şoförü ile bir araba kiraladık. Şoföre, özel ilgi turizmi için nerelere gidebileceğimizi sorduk. Özellikle varsa, bağları ve şaraphaneleri gezmek istediğimizi söyledik. Ancak iklim koşulları bağcılığa tam manası ile elverişli olmadığı için bu hevesimiz boğazımızda kalmış oldu. Bir ara, orada tanıştığımız birisi bizlere jest olsun diye ev yapımı bir şişe şarap getirmişti.

Kharkiv, eski ve yeni yapıları ile aslında ilginç bir şehir. En çok beğendiğim yanı ise sokakların ve caddelerin çok temiz, bunun yanında yaya kaldırımlarının çok geniş olmasıydı. Temizlik ve rahat ortam beni etkiledi. Yeşilin hakim olduğu bu ülkede tüm sokaklar ve caddeler ağaçlarla adeta hayat bulmuş.

Kaldığımız otelde genel olarak hizmetlerin çok iyi olduğunu söyleyebilirim. Otel mutfağı ise mükemmeldi. Şefin menüsünü hemen hemen her gün denemiş birisi olarak, çok beğendiğimin altını çizmek isterim.










Otel dışında gideceğiniz restoranlarda menüyü okumanız ve anlamanız mümkün değil. Çünkü menü tamamen kendi lisanlarında hazırlanmış. Ancak, Maitre d'hotel size yardımcı olmakta ve yine istediğiniz yemeği almakta zorlanmazsınız.

Kharkiv'de rekreasyon ve her türlü spor tesislerinin çok geniş alanlara yayılmış olması, her yaş grubuna hizmet verebilecek dizayında yapılmış olması , bana göre buralarda insan sağlığına verilen önemi gösteriyor. O kadar güzel planlanmış spor alanlarını görünce, dayanamaz ve mutlaka size göre bir spor dalı seçer ve hemen faaliyete geçersiniz. Tertemiz bir hava ve herkese göre spor!

Otel resepsiyonistinin tavsiyesi üzerine Sharovsky kalesine gidelim dedik. Uçsuz bucaksız topraklarda yol alırken bir tarafta Ayçiçek tarlalarının güzelliği ve cazibesi, diğer yanda mısır tarlalarının ben de varım gibi heybetli duruşu ve sapsarı olmuş buğday tarlaları, insana bolluk ve bereketin üretimle ve çalışmakla elde edilebileceğini hatırlatıyor.

Sharovsky kalesi , Peri masalı kalesini anımsatan bir yer. Neo-gotik stilinde inşa edilmiş bu kaleye Saray da diyenler var. Burayı ziyaret eden çok sayıda yerli insana rastlamak mümkün. Doğayla uyumlu, ağaçlar arasında yürüyüş yerleri, çiçekler ve diğer doğal güzellikler ve sessizlik özellikle ruhunu ve bedenini dinlendirmek isteyenler için ideal bir mekan. Bu kalenin muhteşem manzarası yanında mimarisi herkesin ilgisini çekiyor. Kale maalesef iyi korunamamış durumda. Ancak oranın atmosferi inanılmaz güzel! Sizi geçmişe götüren bu muhteşem ortam , mavi çam ağaçları, meşe ağaçları, pitoresk göletlerle çevrili olduğu için sakinliği ve huzuru arayanlar için ideal yer. Ayrıca doğayla uyumlu taş köprüler, ekzotik ekim alanları ve aşk taşı (Stone of Love) hikayeleri ile herkeste merak ve hayranlık uyandırıyor.











Aşk Taşı ve gerisindeki hikayesi

Bir rivayete göre, Şeker Tüccarı veya kodamanı König, karısı akciğer kanseri olunca onun her türlü kaprislerine katlanmak durumunda kalmış. Günlerden bir gün, mevsim de Yaz iken, en sevdiği dağın zirvesinde kızak sürmek istemiş. Bu isteği imkansız görünse de, König, karısı için bir şeyler yapmak zorundadır. Zavallı şeker tüccarı, adamlarını seferber ederek dağın zirvesini tonlarca şekerle kaplatmış.Karısı da şeker dağının üzerinde çocuklarla birlikte kızak sürerek mutlu olmuş.

Bunun ardından, karısı, Kırım'da tatil yapmak istemiş. Şeker tüccarı, işleri dolayısıyla karısına refakat edememiş ve karısını uşakları ile göndermiş. Bir zaman sonra König, karısının kendisine yapılan ihanet haberini almış. König, karısının kendisini bu gün 'Aşk Taşı veya Kayası' olarak isimlendirilen ve teşhir edilen kaya üzerinde aldatıldığını öğrenince, bu kayanın Sharovskaya'ya getirilmesini emretmiş, ve böylece taş bugünkü yere taşınmış. Bizim gibi, burayı ziyaret eden insanlar bu kaya üzerinde hatıra fotoğrafı çektiriyorlar.

Yine rivayete göre, König'in amacı, karısını azarlamak değil, ona sadece ders vermekti. Çünkü ona göre, karısı, aşk kayasını gördükçe yaptığı ihaneti hatırlayacaktı.

Karısı eve döndüğü zaman, söz konusu taşı görünce, König'in her şeyi bildiğini anlamış ve çok üzülmüş!

Her halükarda Sharovsky kalesini ziyaret ettiğiniz sırada, kendinizi;

- Gizem dünyasında
- Geçek bir peri masalında ve
- Zamansız zamanda bulursunuz

Şehir turumuzu yaparken de tarihi ve turistik yerleri ihmal etmedik. Gezilebilecek yerleri tek tek ziyaret ettik. Bu yerlerin arasında:

- Freedom Square (Özgürlük Meydanı)
- Muhteşem Katedraller
- Şair ve Yazar Shevchenko anıtı

ve diğerleri vardı.

Bir başka gün yine şoförümüz Alexij sayesinde kendimizi doğanın sakin ve huzur dolu bir ortamında bulduk. Ağaçlar ve yeşillikler ortasında tertemiz bir göl. Göldeki yayın balıkları dikkat çekiyor. Göl kıyısında bir iki otantik evler ve doğaya uygun bir restoran var. Burası sessiz, huzur dolu. Cennetten bir köşe. Tablo gibi bir yer. Taze ve tertemiz bir hava. Çevrede çok ama çok az insan var. Gürültü, patırtı, eksoz kokusu yok. Ruhunuz

















dinleniyor. Oradan ayrılmak ve gürültülü şehir ortamına dönmek istemezsiniz. Kaldı ki, Kharkiv eski ve sakin bir şehir. Buna rağmen yine de böylesi eşsiz bir yerden ayrılmak insana zor geliyor.

Göle yakın oturan birkaç kız, başlarında mezuniyet kepleri vardı, ancak kıyafetleri faklıydı. Orada pozlar vererek fotoğraf çekiyorlardı.

Oradaki restorana girdiğimiz zaman bizleri İngilizce konuşan bir maitre d'hotel karşıladı. Menüyü bize tercüme etti. Ben merak ettim ve bu restoranın adının ne olduğunu sordum. O da 'Fry Pan(kızartma tavası)' cevabını verdi. Biraz tuhafıma gitmişti. Kim koydu bu ismi diye sorduğum zaman, mal sahibini işaret etti. Ben de espri olsun diye herhalde patron kavurmaları çok seviyor olmalıdır ki, böyle bir ad seçti.

Bu arada maitre d'hotel'e mutfaktan bir kızartma tavası getirmesini istedim. O da meraklandı ama yine de kızartma tavasını getirdi. Kendisine tavayı elinde tutmasını ve resim çekmem için bana poz vermesini istedim ve böylece istediğim resmi çekmiş oldum.

Şehirden 17 km uzakta olan bu mekanda menüden seçtiklerim şunlardı ;

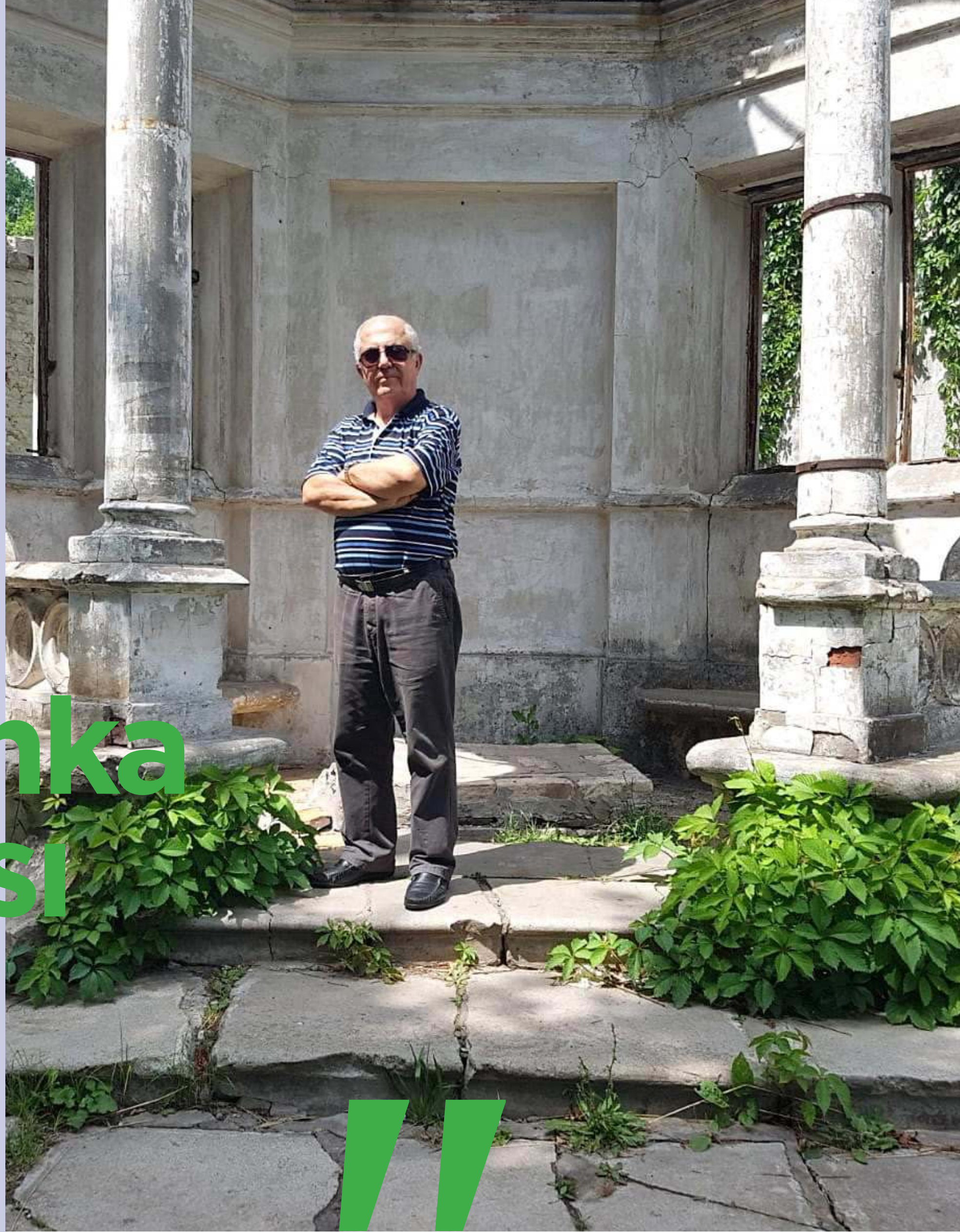
- Okroshka (soğuk çorba)
- Chicken Kiev
- Yayın balığı (akarsu ve göllerde yaşayan balıkların en büyüğüdür)
- Köy salatası
- Kendi üretimleri olan taze ve lezzetli ekmek
- Fransız Chablis şarabı

Yemekler ve şarap mükemmeldi.

Okroshka çorbasını çok beğendiğim için tarifini internet ortamında buldum ve sizlerle de paylaşmak istedim.



Okroshka Çorbası



Malzemeler
- 100 g sosis,
10 dakika kadar haşlanır ve küçük doğranır
- 2 adet salatalık, ince doğranır
- 2 adet yumurta, katı olacak şekilde haşlanır ve küçük doğranır
- 4 – 5 adet taze soğan, ince doğranır
- ½ demet kadar dereotu, ince doğranır

Sosu için malzemeler
- 1 ½ su bardağı kefir
- 2 su bardağı su
- ¼ su bardağı elma sirkesi
- 1 çorba kaşığı şeker
- 2 çorba kaşığı hardal
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı
Çukur bir kap içerisine alınan kefir, su, elma sirkesi, şeker, hardal, tuz ve karabiber iyice karıştırılır ve bir kenarda bekletilir.

Hazırlanmış / doğranmış salatalık, taze soğan, dereotu sosis ve yumurtalarla karıştırılır ve önceden hazırlanmış sosla harmanlanır ve soğuk olarak servis edilir.

Afiyet olsun…

"

Bir başka gün yol üzerinde geleneksel stilde bir restoran ilgimizi çekti ve orada durmak istedik. Çok ilginç bir yerdi. Geleneksel araç gereçlerle süslenmiş buram buram eski kültürü yansıtan bir havası vardı. Geleneksel fırın yemeklerinin meşhur olduğu bir mekan olduğunu şoförümüzden öğrendik.

Folklorik kıyafetli kızların servis yaptığı bu mekanda çok sayıda müşteri vardı. Servis elemanı kıza mekanın spesiyalitesinin ne olduğunu sordum. O da mekanın et ve balık üzerine hizmet verdiğini ve balığı sevenler için uskumru balığını tavsiye ettiğini söyledi. Ben de tavsiyesine uydum ve ızgara uskumruya karar verdik.

Balıkla birlikte, sebzeler de fırınlanmış bir şekilde servis edildi. Mükemmel bir tat yaratıldığına inanıyorum.

Dessert olarak dondurmalı Strudel aldık. Oldukça başarılı bir sunum ve tat vardı. Yerli birayı denemek istedim, ancak pek beni açmadı diyebilirim. Bunu da servis elemanına açık açık söyledim.

Sonuç olarak ilginç bir ülke ve ziyaret etmeye değer.

Özellikle Odesa ve Kırım'ı da merak ediyorum !



Tuzun Tamamen Zararlı Olduğu Anlayışı Yanlış

Vücut sağlığına katkı sağlamak için her gün yeterli miktarda su ve tuz tüketmek gerekiyor.

Vücudun yüzde 60'ını oluşturan suyun sıcak havalarda bolca tüketilmesi gerekiyor. Özellikle kalp ve damar sağlığı için kaybedilen sıvının takviye edilmesi büyük önem taşıyor. Vücudun gereksinim duyduğu bir diğer besin maddesi de tuz. Her gün belli miktarda tuz alımı yapmak vücudun günlük ihtiyacını karşılamada yeterli oluyor.

Suyun damarlar açısından öneminin hem içinde taşıdığı kandan hem de damar hücrelerinin yapısından kaynaklandığını belirten Acıbadem Fulya Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Cem Arıtürk, "Su içilmesi kanın akışkanlığını arttırarak damar tıkanıklığı ve buna bağlı sorunlara yakalanma ihtimalini azaltır. Ayrıca kalp hastalığı ve tansiyon gibi kronik hastalığı bulunanlarda, vücudun sıvı dengesi çok büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte yeterli miktarda su tüketilmesi damar hücrelerinin yenilenmesinde de önemli bir yer tutar." diyor ve şöyle devam ediyor:

Vücut için gerekli sıvının büyük oranda su ile karşılanması gerekir. Yaz aylarında vücudun sıvı ihtiyacı normalden daha fazla. Boy ve kilosuna göre değişmekle birlikte sağlıklı erişkin bir insanın günlük sıvı ihtiyacı 2-3 litre arasındadır. Vücutta kalp-damar sağlığını koruyabilmek için yaz aylarında bu miktarın daha da arttırılması gerekebilmektedir. Bununla birlikte suyun yanında belirli miktarlarda olmak koşulu ile taze sıkılmış meyve-sebze suları da vitamin içerikleri ile de vücuda faydalı su kaynaklarındandır. Günde 1 bardak yeşil çay antioksidan etkisi ile pek çok organa fayda sağladığı gibi damar sağlığını da olumlu etkilemekte. Bununla birlikte sağlıklı kişiler, günde 1 bardak mineralli su ile vücutlarının ihtiyacı olan minerallerin çoğunu da karşılayabilirler.

Tuz Tüketiminin Önemi

Tuzun tamamen zararlı olduğu yanlış. Hiç tuz tüketilmemesinin sağlık açısından zararlı olduğunu söylenebilir. Yaşınızın kaç olduğu, hastalığınızın olup olmadığı ve hastalığınızın ne olduğu ne kadar tuz tüketmeniz gerektiğini size söyleyen unsurlardır. Sağlıklı bir insanın günde 6 gram tuz tüketmesi gerekiyor ve 2 gram tuz bir çay kaşığı tuza denk geliyor. Fakat tansiyon hastaları, böbrek hastaları veya doktoru tarafından tuz alması yasaklananlar bu miktarı kendilerine göre ayarlamalıdırlar.



BÜLENT **AKGEZER**

GÜVERCİNLER NEREDEN GELİR?

Artık hatırlanamayacak kadar eski zamanlarda,
Bir varmış, bir yokmuş. Yoksa hep mi varmış?

Tanrılar insanmış, insanlar tanrıymış
Yer, içer, kavga eder, sevinir, sever,

Kızarlarmış.
Yani bizim gibi, yani insan gibi.

İşte bu tanrı-insanlardan anlatacağım hikâye.
Şimdilerde kimsenin hatırlamadığı.

Tanrılardan bir tanrı varmış, insanlar arasında dolaşan
Üzüm yetiştirmeyi, sonra da şarap yapmayı öğreten.

Peşinden gidenlerle ormanın, dağların kuytularında
Coşkunlukla dolaşan, neşenin ve sevincin sesi olan

İşte bu Dionysos tanrı –ismi tam böyleymiş.-ile
güzeller güzeli bir kraliçe olan eşinin bir oğlu olmuş.

İsmini Staphylos yani "Üzüm Salkımı" koymuşlar,
Babası üzümün tanrısı olduğu için.

Zaman yürümüş, Üzüm salkımı büyümüş
O da baba olmuş, üç kızından birisinin ismi de Roio yani "Nar" olmuş.

Zaman yine yürümüş Nar da büyümüş,
Çok güzel bir kızmış o da. O kadar güzelmiş ki;

Işık tanrısı Apollon ona tutulmuş.
Onların da bir oğulları olmuş, ismini Anios koymuşlar.

Anios'un babası Apollon, büyük tanrı, Işıklı tanrı
Oğlunun Ege denizindeki Delos adasının yönetmesini buyurmuş.

Sıradan bir ada değilmiş Delos, Işıklı tanrının doğduğu yermiş,
Bununla kalmamış büyük tanrı, oğluna geleceği görme yetisi vermiş.

Yine zaman yürümüş, Anios, Dorippe adında bir kızla evlenmiş.
Üç kızları olmuş birbirinden güzel, hep beraber gezen.

Üçüne birden Oinotrfoi yani "Bağcılar" diyorlarmış ama
Büyük kızın adı Elais yani "Zeytinyağı",

Ortancasının Spermo yani "Buğday Tanesi",
En küçüğünün ki ise Oino yani "Şarap" imiş.

Kızların büyük büyük babaları Dionysos olduğu için,
Dionysos tanrı da bitkilere, ağaçlara yani doğaya hükmettiği için,

"Zeytinyağı"nın topraktan zeytinyağı,
"Buğday Tanesi"nin topraktan buğday başakları,

"Şarap" ise topraktan şarap fışkırtma
Yeteneği ile donanmışlar.

Gel zaman geç zaman bir büyük kavga çıkmış,
Koca karınlı gemiler dalgalı denizleri aşmışlar,

Bir dolu savaşçı taşımış Anadolu'ya
Troya imiş o zamanlar adı, zengin mi zengin bir şehir

Bize diyorlar ki; güya Troya'lı bir prens
Denizlerin ötesindeki Hellen diyarlarından

Güzeller güzeli bir prensesi kaçırmış getirmiş
Troya kentine, babasının kral olduğu.

Hellen savaşçıları da geri almak için prenseslerini
Gemilerine doluşup gelmişler.

Ama biz biliyoruz ki; çok istedikleri
Prensesleri filan değil, Troya'nın hazineleri imiş.

Her neyse, bu savaşçı beyler sanıyorlarmış ki;
Kolayca alt edecekler Troyalı yiğitleri

Bütün zenginlikleri alıp götürecekler
Verimsiz ülkelerine, rahata erecekler.

Ama onlara biçilen kader böyle değilmiş,
Öyle kolay olmayacakmış talan etmek

Koca duvarlı, uzun hendekli, sağlam kapılı
Üstelik yiğit insanları çok Troya'yı zapt etmek.

İşte bunu biliyormuş Bağcıların babası Anios.
Çünkü dediğim gibi onun babası "Işıklı" Apollon

Vermiş oğluna geleceği görme yetisini
Hiç kimsede olmayan bu marifeti.

Bildiği için olacakları Apollon oğlu Anios, kalkmış gelmiş
Adası Delos'dan, toplamış saldırıya hazırlanan savaşçıları

Demiş ki; öyle kolay olamayacak tasarladığınız iş,
Hazırlanın uzun sürecek bir uğraşa.

Hazırlanın yiğit savaşçılarınızı uzun sürecek uğraşınızda
Karınlarını doyurmaya, susuzluklarını gidermeye.

Zorun zorudur bu iş uzadığı zaman
Şikâyet etmeye başlayacaklar erleriniz.

Güçten düşecekler, savaşmak şöyle dursun
Yürümek bile istemeyecek tatlı canları.

Oysa bir çare var, işte yanımda duran
Bağcılar, benim sevgili kızlarım

Acıktığınız zaman topraktan buğday fışkırtacak,
Mis gibi kokan ekmeğin yanında katık olacak

Tanrısal zeytini ve zeytinyağını size sunacak
Üstelik susadığınızda yanı başınızda olacak şarap.

Cana can katacak, savaşın ağırlığını kuş gibi
Hafifletecek, tanrısal şarap.

Çok kibirli ya bu saldırgan savaşçılar demişler ki;
Hadi oradan yaşlı adam. Biz biliriz işimizi

Yardımına ihtiyacımız yok bizim, çok zaman
Gerekmeyecek istediklerimizi almak için.

Çabuk adana dön bağcılarını da yanına alıp.
Biz anlamıyor muyuz canımızı sıkmak istediğini.

Böyle demişler iyi niyetli Anios'u uzaklaştırmışlar yanlarından
Anlamamışlar işlerini kolaylaştırmak için ne büyük fırsatı teptiklerini.

Yine gel zaman geç zaman kader örgüsünü örmüş,
Ne yaptılarsa olmamış, başaramamışlar

Sağlam yapılı Troya'yı alt etmeyi bizim savaş beyleri
Sürmüş de sürmüş savaş tam on yıl.

Tabii Anios haklı çıkmış, zamanında söylediklerinde
Yiyecek ekmek, susuzluğu gidermek için şarap bulmak.

Giderek zorlaşmış, Erler aç susuz kalmışlar.
Savaşsınlar mı, karınlarını doyurmaya mı çalışsınlar?

Birden akıllarına gelmiş Anios'un dedikleri.
Koşmuşlar adasına Anios'un, kızlarını almak için.

Tabii ne Anios ne de kızları "bağcılar" pek gönüllü olmamışlar
Savaşçıları beslemek için savaşçılarla beraber gitmeye.

Ama öbürleri ısrarcı olmuşlar, hatta zorlamışlar
Biraz da aba altından sopa göstermişler.

Çaresiz kızlar kabul etmiş erlerle gitmeyi
Açlıklarına susuzluklarına çare olmak için.

Bir zaman yeteneklerini ortaya sermişler,
Buğday tanesi topraktan çıkartmış

Rüzgarla dalgalanan buğday başaklarını
Şarap, kupkuru topraktan fışkırtmış kızıl şarabı.

En sonunda Zeytinyağı da topraktan akıtmış
Altın rengi zeytinyağını.

Bir süre devam etmişler yeteneklerini göstermeye
Ama sonunda sıkılmışlar sürekli aynı şeyi yapmaktan.

Sonra da canlarına tak demiş bizim bağcıların
Bu sonu gelmez iş. Kaçmaya karar vermişler gizlice

Yaşadıkları adalarına doğru kaçmışlar kaçmasına da,
O kadar kolay mı kurtulmak bu haydutlar sürüsünden.

Osaat peşlerine düşmüşler bizim bağcıların
Bu saldırgan, gözü kara açgözlüler.

Bizimkiler kaçmış, bunlar kovalamış.
Az daha yakalayacaklarmış.

Ama son anda büyük büyük babaları, coşkulu Dionysos
Bakmış ki çocuklarının çocukları zor durumda

Birer güvercine çevirmiş Zeytinyağı'nı, Buğday Tanesi'ni, Şarap'ı.
Onlar da tam yakalanacakken pırr diye uçuvermişler.

Şimdi düşünelim biraz bekleyelim,
Elimizdekilerin kıymetini bilmezsek

Pırr diye uçuvermez mi bir gün?
Hiç işe yaramaz, ne kadar büyük olsa da pişmanlıklar.

Bozcaada,
08.08.2016



Babası Apollon tarafından Delos adasının yöneticisi olarak görevlendirilmişti ve aynı zamanda kehanet yeteneği ile donatılmıştı. Anios, Dorippe isminde bir kadınla evlendi. Bu evlilikten Oinotrofoi (Bağcılar) isminde üç kız sahibi oldu. Bu kızların ismi Elais (Zeytinyağı), Spermo (Buğday tanesi) ve Oino (Şarap) idi. Bu üç kız büyük ataları Dionysos'dan topraktan zeytinyağı, buğday ve şarap fışkırtma gücü almışlardı.

mey | DIAGEO

Tekirdağ Rakısı'ndan Dünya çapında başarı

2004 yılında kurulan ve Türkiye'nin lider rakı üreticisi konumuyla sektöre yön veren Mey/Diageo, ürün portföyünde yer alan Tekirdağ Rakısı'nın tat ve kalite başarısının sadece pazarlama ve finansal sonuçlara bağlı olmadığını bir kez daha ispatladı. Tekirdağ Rakısı, alkollü içkiler pazarında rakının adını ve tadını dünyaya tanıtmaya devam ediyor.

TEKİRDAĞ RAKISI KAVRULMUŞ ANASON'A WORLD SPIRITS AWARD'TAN ALTIN ÖDÜL

Alkollü içki sektörünün en prestijli yarışmalarından olan ve dünyanın dört bir yanından gelen alkollü içki üreticilerinin yoğun katılımı ile gerçekleşen World Spirits Award (WSA) 2018'e Tekirdağ Rakısı kalitesiyle damga vurdu. Farklı alanlardan seçilen dünyanın en iyi jürisi, benzersiz değerlendirme sistemlerinin bulunduğu ve küresel rekabetin en yüksek evrede olduğu WSA tarafından, Tekirdağ Rakısı'nın geniş ürün portföyünde bulunan ve %30'u kavrulmuş anasondan yapılan Tekirdağ Rakısı Kavrulmuş Anason altın ödül ile onurlandırıldı.

TEKİRDAĞ RAKISI'NIN DÜNYA ÇAPINDA BAŞARISI

Tekirdağ Rakısı, 2017 ve 2015 yıllarında kalitesini toplamda aldığı 4 ödül ile taçlandırıldı. Tekirdağ Rakısı, Avrupa'nın en iyilerinin yarıştığı '4th Annual Berlin International Spirits Competition'dan 2 ödülle döndü. Mart 2017'de Avrupa'nın 20'den fazla şehrinden, 400'e yakın alkollü içkinin, 50'den fazla kategoride kıyasıya yarıştığı Berlin'in kalbinde gerçekleşen yarışmada Tekirdağ Rakısı Altın Seri 'Gold Winner' ödülü kazanırken, Tekirdağ Rakısı ise 'Rakı Of The Year' ödülünün sahibi oldu. 2015 yılında alkollü içeceklerin mükemmelliğini ödüllendiren dünya çapında üne sahip World Spirits Award (WSA)'ta, yüzde 100 yaş üzümden damıtılmış ve şişesi bakır rölyeflerle süslenmiş doygun lezzete sahip Tekirdağ Rakısı No:10 'Double Gold' ödülüne layık görülmüş, Tekirdağ Rakısı Altın Seri ise yine 'Gold' ödülü ile Tekirdağ Rakısı'nı ve Mey/Diageo ailesini gururlandırdı.




TEKİRDAĞ
RAKISI
Altın Seri
TEKİRDAĞ
RAKISI
Gold Series
Aged in Oak Barrels
Grape spirits distilled with aniseed
Product of Turkey
45% Vol
70cl

TEKİRDAĞ
RAKISI
Kavrulmus Anason
TEKİRDAĞ
RAKISI
Kavrulmus Anason
%30 KAVRULMUŞ ANASON
Alk. %45 Hacmen
70cl
3 DİSTİLE

TEKİRDAĞ
RAKISI
TEKİRDAĞ™
RAKISI
№ 10
Tekirdağ Rakısı No:10,
produced by Tekirdağ Rakısı
craftsmen, is made by the distillation
of 100% suma distilled from fresh
grapes and aniseed in the historic
hand-crafted award-winning
copper alembic No:10.
TRIPLE DISTILLED
ALC 47.5% VOL 70CL
Sadece 10 numaralı özel bakır imbikte üretilmiştir
TEK İMBİK RAKISI

Fark arayana;

Mavi Şarab

Bir İspanyol şirketi tarafından üretilen mavi şarap, geleneksel şarap sektörünü allak bullak etti. Bir süreden beri satışta olan şarap, dünyanın ilk mavi renkli şarabı olma özelliğine sahip.





Gïk Blue'nun kırmızı ve beyaz üzüm karışımına organik boya ve tatlandırıcılar ekleyerek ürettiği mavi şaraba kimi kaşlarını kimi de kadehini kaldırıyor.

Mavi şarabın fikir babalarından Aritz Lopez "Gïk eğlence olsun diye, bir şeyleri alt üst edip sonuçlarını görmek amacıyla üretildi" diyor. "Yenilik getirip küçük bir devrim başlatmak istedik ve şarap sanayi bunun için en ideal alan olarak göründü."

Ancak Lopez'in arkadaş çevresinde tecrübeli şarap üreticisi olmadığından Bask Üniversitesi'nden yardım aldmışlar. Burada kimyacılar iki yıllık bir çalışmanın ardından mavi şarabı üretmede, "doğayla teknolojiyi birleştirme" konusunda yardımcı oldular.

Gïk, kırmızı ve beyaz üzümlerin farklı türlerini karıştırıyor ve mavi rengi bulmak için iki organik pigment kullanıyor. Biri kırmızı üzümün kabuğundaki antosiyanin, diğeri ise kırmızımsı mavi renkte gıda boyası olarak kullanılan indigotin adlı organik bileşim. Buna ayrıca kalorisiz tatlandırıcı eklenerek şarapla kokteyl arasında bir ürün elde ediliyor. İspanya'da mavi şarap satan restoranlardan biri olan Sushi Artist Madrid'den Enrique Isasi'ye göre, "Önce kimse mavi şarap sattığımıza inanmadı, ama bir kez deneyenler seviyor ve tekrar içmek için geliyorlar".

Fakat her deneyen yeniden içmek istemiyor. Bazıları bu girişimi sapkın ve korkunç bir yenilik olarak nitelerken bazıları da 'şarap karşıtı' olarak görüyor.



Kırmızı mı yoksa beyaz şarabı mı tercih edersin? Peki ya mavi şarap? Gika. ***Mavi renk, Isatis tinctoria bitkisinden ekstre edilen indigo ve üzüm derisinde bulunan bir pigment olan antosiyanin kullanılarak elde ediliyor.*** *Şarap ayrıca kalorisiz bir tatlandırıcı içeriyor.*

"İspanya'da şarap ile kültür arasında yüzyıllardır değişmeyen bir bağ var" diyor Lopez. "Burası gelenekleri yeniliklere tercih eden bir ülke. Ama Gïk bunu değiştirmeye çalışıyor. Biz bir bardak şarabı zevkle içmek için binlerce kuralı bilmek zorunda olmayan normal insanlara hizmet ediyoruz."

İçkinin kendisinden çok bu yaklaşım devrimci geliyor. Gïk mavi şarapla hangi yemeğin ve müziğin iyi gideceğine dair önerilerde de bulunuyor. Bu ürünü yaratanlar 30 yaşın altında ve kendileri gibi sosyal medya meraklısı, sanatçı, tasarımcı, DJ gibi meslek sahiplerine hitap ediyor.

Fakat Gïk uzun ömürlü mü olur, yoksa gelip geçici bir heves olarak mı kalır kimse bilmiyor. Bunu ancak zaman ve şarap sektöründeki güçlü sesler belirleyecek. Bugün Gïk 25 ülkede satılıyor; gelecek yıl ABD piyasasına da girmeyi planlıyor.

New York'taki Agern Restaurant'tan şarap garsonu Chad Walsh ise mavi şarabın tadına bakmadığını, ama çağdaş tatların katıksız, doğal ürünlere yöneldiğini söylüyor.

Dünyanın en eski ekmeklerinin tarifi

Hep merak edilmiştir. Ekmeği kim ne zaman buldu?. Bilim adamları, tarihçiler işte bu soruya yeni bir yanıt daha buldu.

Yaban buğdayla arpayı alın, toz haline getirilmiş bitki kökleriyle karıştırın, su ilave edin ve fırına verin. İşte bu, bilim insanlarına göre 14 bin yıllık, dünyanın en eski ekmek tarifi.

Uzmanlar dünyanın en eski ekmeğinin düz bazlama şeklinde olduğunu ve tadının da bugünkü çok tahıllı ekmeklere benzediğini söylüyor.

Atalarımız ekmeği kavrulmuş ete sarıp yiyormuş, dolayısıyla bu en eski ekmek olmanın yanı sıra, dünyanın en eski sandviçi de olabilir.

BBC'ye konuşan University College London'dan Profesör Dorian Fuller "Farklı ürünlerin karıştırılmasıyla yaratılan bir yiyecek olarak, elimizdeki en eski kanıtın bu olduğunu söyleyebiliriz. Pideleri var, ceylan kavurmaları var, bu da o zamanlar yemeklerde kullandıkları bir şey" diyor.

Ekmek uzun zamandır en temel gıdalarımızdan biri olmuştur. Ama ekmek yapımının geçmişine ilişkin bilgiler azdı.

En eski ekmeğin Türkiye'den çıktığına inanılıyordu

Şimdiye kadar en eski ekmeğe dair bulguların Türkiye'ye, 9 bin yıl öncesine dayandığına inanılıyordu.

Ürdün'de 'Siyah Çöl'deki arkeolojik kazılarda bulunan kalıntılar, ekme tarifinin 5 bin yıl daha eski olduğunu gösterdi.

Bilim insanları, her birinin içinde büyük daire şeklinde taş ocakların bulunduğu iki bina keşfetti. Her bir binada yanmış ekmek kırıntıları bulundu.

Mikroskopla incelenen ekmek kırıntılarında taşlama, eleme ve yoğurulma belirtilerine rastlandı.





Tarih merak edilenleri aydınlattı. Yakın bir geçmişe kadar Türkiye'de bulunduğuna inanılan 9 bin yıllık dünyanın en eski ekmeğinin, Ürdün'de olduğu anlaşıldı. 14 bin yıl öncesine dayanan bu buluş ile dünyanın ilk ekmekleri ve tarifleri oldukça basit.



14 bin yıl öncesine ait

Ürdün ekmeği

Yaban buğdayı ve yaban arpasından un yapılır

Suda yetişen yabani bitkilerin köklerini hamur haline gelene kadar hasırotu veya tokmakla ezilir

Hamur veya bulamaç yapmak için suyla karıştırılır

Ateş çevresinde sıcak taş ocağı üstünde pişirilir

9 bin yıl öncesine ait

Türk ekmeği

Kültüre alınmış (ya da evcilleştirilmiş) buğday ve arpadan un yapılır

Nohut veya mercimek gibi baklagiller eklenir

Suyla karıştırılır

Fırında pişirilir





Ekmek kalıntılarını bulan Kopenhag Üniversitesi'nden Doktor Amaia Arranz-Otaegui, arkeolojik alandaki bu keşfin onlar için de şaşırtıcı olduğunu söylüyor:

"Ekmek, şimdiki ve geçmişteki yemek kültürümüz arasında güçlü bir bağ kuruyor. Bizi, tarih öncesi atalarımıza bağlıyor."

Ekmek yapının farklı aşamaları olduğu anlaşılıyor: "Tahılların taşlanması, tokmakla inceltilmesi, hamur elde edebilmek için suyla karıştırılması ve hamurun şöminenin küllerinde veya taş ocaktaki küllerde pişirilmesi."

O dönem, o bölgede yaşayanlar avcı-toplayıcıydı. Ceylanları avlar, yabani tavşan ve kuş gibi daha küçük hayvanları ise tuzak kurarak yakalarlardı.

Çiftçiliği başlatan ekmek yapımı olabilir

Fındık, meyve ve yabani tahıllar gibi bitkileri de toprağı eşeleyerek elde ederlerdi. Araştırmacılar, ekmeğin herkesin bir araya geldiği kutlamalarda veya ziyafetlerde yapıldığını düşünüyor.

Ekmek, o dönem insanların tahıl ekmeye, hayvancılık ve çiftçilik yapmaya başlamasından önce üretiliyordu. Çiftçiliği başlatan adımının da ekmek üretimi için ekilen tahıllar olabileceği düşünülüyor.

"Bu ekmeğin önemi, farklı malzemelere sahip yiyeceklerin yapımı için ek çaba sarf edildiğini gösteriyor olmasıdır. Dolayısıyla bir tarifin uygulandığını gösteriyor ve ekmeğin özel etkinliklerde özel bir rol oynadığına işaret ediyor."

"Bu da, insanların neden daha sonra buğday, arpa ekmiş olabileceklerini açıklıyor. Çünkü buğday ve arpanın yiyecek yapımında zaten ayrı bir yeri vardı."

Yeni keşfedilen ekmek mayasızdı ve bir dürüme, bazlamaya, pideye ve Hint usulü düz pide ekmeğe benziyordu.

Araştırmacılar en eski ekmeği laboratuvarda yeniden üretmeyi denedi. Uzmanlar karışık tahılların ekmeğe fındık tadı verdiğini, bunun da bugün tüketilen çok tahıllı ekmeklere benzediğini söylüyor.

Tarih öncesi ekmeklerde uzmanlaşan UCL Arkeoloji Enstitüsü'nden Lara Gonzalez Carretero, 24 kırıntıyı bir elektron mikroskobuyla inceledi ve şu açıklamayı yaptı: "Bu, yaban buğdayı ve yaban arpa unundan yapılmış, suyla karıştırılmış ve şöminenin içinde pişmiş olabilir." "Ayrıca içinde yaban kök unu eklenmiş, bu da biraz fındık tadı, acı tat katıyor."



İçkilerin kraliçesi, sofraların neşesi; ŞARAP

Metin **Silman**

Şarabın insanlığa kazandırılması konusunda sanırım yüzlerce masal, yüzlerce efsane, yüzlerce hikaye vardır.

Bir İran efsanesine göre, İran'ın mitolojik hükümdarı Cemşid'in gözden düşen bir gözdesi intihara karar verir. Fakat bunun için aradığı zehiri sarayın hiçbir yerinde bulamaz. Üstelik bu arayışında, hükümdar korkusundan dolayı, ona hiçkimse yardım etmez.

Bunun üzerine başının çaresine bakmağa karar veren gözde, eskitilmiş sirkelerin saklandığı sarayın mahzenine iner. Amacı ölene kadar bu şişelerden içmektir .

İlk önce en eski gibi görülen şişelerden birkaçını bır araya toplar . Sonra da büyük bir azimle içmeğe koyulur .

Fakat daha bir iki yudum içer içmez, güzel gözdede olağan üstü bir değişim baş gösterir. Aldığı her yudumdan sonra kederi biraz daha hafifler. Öyleki daha ilk şişe yarılanmadan ağlayıp sızlamayı bir yana bırakan gözde hanım, yavaş yavaş şen şakrak şarkılar söylemeye başlar. Her bir yudumdan sonra şarkılar daha bir şen , daha bir şakraktır artık.

Daha sonra güzel gözde elinde şişe koridora çıkar ve o güzel sesiyle , o şen şarkılarıylas tüm sarayı çınlatmağa başlar .

Saray halkından onu duyanların tümü merak ve endişe dolu bakışlarıyla ona doğru yaklaşırlar .

Gözde hanım artık sadece şarkı söylemiyor.

Şarkılarla birlikte raksa da başlamıştır. İçtikçe coşan, coştukça içen gözdenin bu hallerini herkes hayretler içerisinde izlemektedir.

En çok hayret edenler ise onun derdini ve intihar niyetini bilenlerdir. Olay en son Şehinşah Cemşid'in kulağına gelir. Onun iradesiyle olay yerine koşan mabeynciler seyirci kalabalığını dağıtıp gözdeyi yaka paça hünkarın huzuruna getirirler.

Cemşid, intihar niyetini bildiği eski gözdesinin bu şen, şakrak halinden şaşkındır. Bu halin nedenini soran Şehinşah'a ne tabipleri ne vezirleri ne de uleması cevap verebilir.

Fakat Cem sadece büyük bir hükümdar değildir. Aynı zamanda çok zeki ve akıllıdır da. Derhal gözdenin elindeki şişeyi ister.

Şişenin içindeki sıvının tadına bakan hünkar da bundan o kadar hoşlanır ki içtikçe içmeğe başlar.

Bir süre sonra sarayını velveleye veren eski gözdesine karşı duyduğu kızgınlık geçmiştir. İçtikçe o da neşelenmiş, o da rahatlamıştır.

Derhal adamlarına şişeyi verir ve o tip şişelerdeki sıvının orijininin araştırılmasını ister. Sonunda o sıvının orijini de, yapılış şekli de anlaşılır ve sonunda Yahya Kemal'in dile getirdiği olay gerçekleşir.:

"Cem bezm-i camı kurduğu gün şâd olun dedi,

Ey dilharâblar için abad olun dedi"

Şarap dünyanın en popüler içkilerinden biridir. Bu nefis içkinin o kadar çok çeşidi vardır ki hemen hemen her zevke hitap edebilir.

Şarabın icadı konusunda, daha önce belirttiğimiz gibi her yerde, fakat özellikle Akdeniz ve civarındaki halklar arasında söylenen düzinelerce efsane vardır.

Fakat tarihi bulgulara göre, şarabın ilk yapıldığı yer Güney Kafkasyadır. Yani bugünkü Gürcistan'ın bulunduğu yer. Oradan muhtemelen önce Anadoluya, sonrada Iran'a, Orta Asya'ya, Yunanistan'a ve Avrupaya yayılmıştır.

*Bir **cam** sun Allah için,*
*bir kase de ol **mah** için...*
Nef'i

Yunanlıların yaptığı şaraplar herhalde pek içilir değildi. Çünkü bildiğimiz kadarıyla onlar bile kendi şaraplarını, içine su katmadan içemiyorlardı. Halbuki Orta Doğu'da, İran'da ve Türkistan'da böyle bir gelenek yoktu. Varsa da ben bilmiyorum.

Az miktarda içlen şarabın faydaları saymakla bitmez. Tansiyona da yardım eder, strese de.

Son araştıarmalara göre, öğle yemeğinde alınan bir kokteyl veya bir bardak şarap, işe konsantrasyonu artırıyormuş. Yani Nef'i Ömer Efendi

"Mey aklı irşad eder"
derken hiçte haksız değilmiş.
.....

Dünya tarihinin gelmiş geçmiş en büyük askeri dehası olan Cengiz Han'ın ilk içkisi Ziya Gökalp'ın da dediği gibi "Köpüklü Kımızdı. Onu şarapla ilk kez Uygur Türkleri tanıştırdılar.

Uygurlar Ortak Zamanın 400 yıl öncesinden itibaren yaptıkları 5500 km'lik yeraltı sulama sistemleri ile cennete çevirdikleri Turfan bölgesinde yüzden fazla çeşit üzüm yetiştiriyorlardı.

Cengiz Han devri dünyasının her bakımdan, yani fende, sanatta, tarımda ve ticarette en ileri bölgesi hiç şüphesiz Orta Asyaydı, yani Türkistan.

İmam Gazali'nin İslam dünyasına soktuğu cehalet kanseri illetinin medeniyetin beşiği olan tüm bölgeleri, yani Anadoluyu, Orta Doğuyu, Orta Asyayı ve Kuzey Afrika'yı cehenneme çevirdiğinden sonradır ki bu bölgeler tümüyle ve her alanda dünyanın en geri bölgeleri arasına girdiler.

Ve şarap da yavaş yavaş bu bölgeler yani anavatanına küstü ve Güney Avrupayı kendine yurt edindi. Oradan da dünyanın her yerine, Amerika'ya, Güney Afrika'ya ve Okyanusya'ya yayıldı.

Osmanlı devrinde şarap içmeyen padişah hemen hemen yoktu.En çok içenlerde muhtemelen en mutaassıp olan Yıldırım, Yavuz ve Kanuni gibilerdi.

Evet sultanlarımız şaraba doymuyorlardı ama, bu güzel içkiyi halk için sık sık yasaklamakta da bir beis görmüyorlardı. Zaman zaman, özellikle ayyaşın teki olan IV.Murat devrinde, çok aşırı haller alan bu yasaklar padişahların yaranları için geçerli değildi elbette.

Bakın onun Şeyh-ül-İslamı Yahya Efendi bu konuda ne söylüyor:

"Mescitte riya-pişiler etsin ko riyayı,
*Meyhaneye gel kim ne riya var ne mürayi " **

...
Şu da Baki'nin:
"Meyhaneler beyt-ül harem,
*Pir-i mugan Şeyh-ül harem" ***

Günümüzün süper zekalı sofuları, aslında bu gibi divan şiirlerinin başka ve çoğu zaman sembolik anlam taşıdıklarını ve bu şiirlerdeki meyhanelerle aslında camilerin kasdedildiğini söyleyecek kadar ileri gittiler.

Yıllar önce bunlardan bir tanesi Hulki Cevizoğlu'nun bir programına telefonla katılıp divan şiirindeki mey (şarap) sözcüğünden kasdedilen anlamın "su" olduğunu bile söylemişti. Tevrat ve İncil şarap içen peygamber misalleriyle dopdoludurlar.



İsa'nın şarabı çok sevdiğini bilmiyen herhalde yoktur . Nuh ve Lut da şaraba en az onun kadar hatta belki de ondan da fazla müptelaydılar .

Bu iki peygamberin sarhoşken yaptıklarını merak edenler Tevrat'a başvurabilirler .

İzninizle bu konumuzu üç büyük şairimizin sözleriyle kapatalım.
Şu beyit Nedim'den:
"Bezmi şaraptan doğrusu geçemem Nedim
*İşret tabiatımca, **tara**ab meşrebimcedir."*
...
Şu da Baki'den:
"Baki yine mey içmeye and içti demişler
Divane midir, bade dururken içe andı"
...

Şimdi divan edebiyatımızdaki ' mey ' , ' şarap ' , ' bade ' gibi sözcüklerin aslinda ' su ' amlamına geldiğini iddia eden softalara sormak gerekmez mi : Nedim su içmekten mi vazgeçemiyor? Baki hakkındaki rivayet su içmeye and içtiği mi?

Umarım o yobazlar şimdi bana cevap yetiştirmeye kalkışmazlar da bir yerlerden bir külah bulup dertlerini ona anlatırlar. Yenişehirli Avni'de şöyle dememiş miydi efendim :

"Zahit yorulmadın ise anlat külahıma."
Büyük şairimizin o külahı eminim artık yok . Fakat sanırım başka bir külah bulmak onlar için pek de zor olmaz .

Takke, külah onların aşina oldukları şeylerin başında gelmiyor mu efendim ?

cam: şarap bardağı
mah: ay, burada ay yüzlü güzel
bezm-i cam: şarap meclisi
şad: mutlu
dilharab: kalbi kırık olan
abad: mamur, düzgün, neşeli

* Mescitte ki yalancıları yalanlarıyla başbaşa bırak, sen yalanın da yalancının da olmadığı meyhaneye gel.

** Meyhaneler Kabedir, meyhaneci Kabenin şeyhidir.

tarab: eğlence





OTTOMAN
Kebab House









Pazartesi hariç her gün 18.00 – 24.00 saatleri arası hizmet vermektedir.
Salı, Çarşamba, Perşembe, Cuma ve Cumartesi
Fasıl Eşliğinde

Rezervasyon için
Tel: 0392 600 55 00 – E-mail: ml.ottoman@merithotels.com



Bir Vitaminin Ötesinde, yaşamın anahtarı: **D Vitamini**



Toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak üzere birçok projeyi hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı, son yıllarda sağlıkla ilgili konularda gündemden düşmeyen D vitamininin önemine dikkat çekiyor. Sabri Ülker Vakfı, "Sağlıklı beslenmek ve güneş ışığı almak D vitamini metabolizması için yeterli mi, yoksa D vitamini desteğine ihtiyacınız var mı?" gibi D vitaminiyle ilgili merak edilen sorulara da yanıt veriyor.

Kemik sağlığı için elzem

D vitamini, kalsiyum emilimine yardım etmesi, kemiklerde kalsiyum birikimini sağlaması ve kandaki kalsiyum seviyesini kontrol etmesi açısından vücut için elzem bir vitamindir. Kalsiyum eksikliği çocuklarda raşitizm, yetişkinlerde ise kemik erimesi gibi sorunlara yol açabilir. D vitamini kemik sağlığının yanı sıra kas işlevleri ve denge için de gereklidir. Kemikleri güçlendirmek ve kandaki D vitamini düzeyini normal aralıklarda tutmak, özellikle yaşlılarda görülen, düşme kaynaklı kemik kırıklarını yüzde 20-30 oranında azaltabilmektedir. Ayrıca D vitamininin yaşlılarda, bilişsel işlev kaybı, multiple skleroz, romatizmal eklem iltihabı, şeker hastalığı ve bazı kanser türlerine karşı da (göğüs, kolon, prostat kanserleri gibi) koruyucu olabileceği belirtilmektedir.

Temel kaynağı güneş ışığı

D vitamininin temel kaynağı güneştir ve ultraviyole B ışınlarının cilde temas etmesiyle ciltte oluşan bazı metabolik süreçlerin sonunda üretilmektedir. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü, her gün, yüz ve kollar açık olarak, yanık oluşmayacak şekilde, güneşin geliş açısına da bağlı olarak yaklaşık 20-30 dakika güneşlenerek yeterli D vitamini üretilebileceğine dikkat çekmektedir.

Günlük D vitamini ihtiyacını sadece besinlerle karşılamak mümkün değil

Balık ciğeri, balık yağı, yağlı balıklar ve yumurta sarısının yanı sıra D vitamini ile zenginleştirilmiş tahıllar, süt, tereyağı gibi besinler de temel D vitamini kaynaklarıdır. Özellikle yağlı balıkların tüketilmesi, yumurta gibi kaliteli protein alımı vücuttaki vitamin D düzeylerini dengelemeye yardımcı olabilir. Ancak günlük D vitamini gereksinimini yalnızca besinlerle sağlamak mümkün değildir. Dolayısıyla güneş ışınlarından yeterli ölçüde yararlanamayan ve/veya kronik böbrek hastalığı gibi bazı özel sorunları olan birey ve hastalar D vitamini yetersizliği açısından önemli risk altında olabilir. Bu durumda olduğunu düşünenlerin mutlaka hekimlerine başvurmaları önerilmektedir.

Sağlıklı bağırsaklar için 6 öneri

Uzmanlara göre, insan bağırsağı 1000 farklı bakteri türü barındırıyor. Bakterilerin çeşit olarak fazla olması sağlık açısından önemli görülüyor. Obezite, rahatsız bağırsak sendromu ve diyabet gibi rahatsızlıklar bağırsaklardaki bakteri türlerinin azlığına bağlanıyor. Peki, bu bakteri türlerini artırmak için ne yapılabilir?



ZAYIFLIKLA BAĞLANTILI BAKTERİ
Zayıf insanlarda daha fazla sayıda Akkermansia adlı bakteri olduğu tespit edildi. Bu durum, bu bakterinin kilo almayı engelleyebileceği yönündeki iddiaların doğmasına neden oldu. Bu bakteriyi besleyecek yiyeceklerin başında ise kırmızı üzüm geliyor.







PROBİYOTİK İDDİALARINA İHTİYATLI YAKLAŞIN
Bağırsaklardaki yararlı bakterileri beslediği iddiasıyla pazarlanan probiyotik ürünlerin uzun vadede bakteri çeşitliliğini artırdığına dair fazla veri bulunmuyor. Ancak probiyotiklerin küçük çocuklarda ve yaşlılarda iyi sonuçlar verdiği ve antibiyotik kullanımının ardından ortaya çıkabilecek mide ve bağırsak rahatsızlıklarına iyi geldiği tespit edildi.

MAYALI YİYECEKLER
Kefir, miso (fermente soya fasulyesi ezmesi), turşu, pastörize edilmemiş sütten yapılma peynir gibi mayalı yiyeceklerin yararlı bakterileri beslediği biliniyor.



EN RADİKAL ÇÖZÜM
Bağırsaklardaki bakteri türlerine en radikal müdahale dışkı nakli ile yapılıyor. Yararlı bakteri bakımından zengin kişilerin dışkılarından alınan numuneler hastalık taramasından geçirildikten sonra alıcı kişiye naklediliyor. Bu nakil iki alıcının kalın bağırsağına veya burnuna bağlanan bir tüp yoluyla yapılıyor.
Bağırsaktaki bakteri enfeksiyonu nedeniyle ciddi ishal sorunu olan kişiler açısından dışkı nakli hayat kurtarıcı bir işlem olarak görülüyor.







LİFLİ BESİNLER
Yiyecek çeşidini artırmak bakteri türlerinin de artmasını sağlıyor. Vücuttaki yararlı bakteriler lifli besinlerden hoşlanıyor. Lif bakımından en zengin yiyecekler ise meyve, sebze ve tam tahıllardan oluşuyor. Sarımsak, yer elması, muz, elma, yaban mersini ve nohut Bifidobakteri gibi yararlı bakterileri besliyor.

KAPSÜLLÜ NAKİL
Doğrudan dışkı nakli fikri itici geliyorsa kapsül yoluyla nakil seçeneğini düşünebilirsiniz. Sağlıklı donörlerden alınan dışkı dondurulup kurutulduktan sonra mide asidine dayanıklı kapsüllere konularak hap haline getiriliyor. Bu kapsül kalın bağırsakta açılarak yararlı bakterilerin oraya yerleşip çoğalması sağlanıyor

Bira mı?

çekişmesine bilimsel yanıt

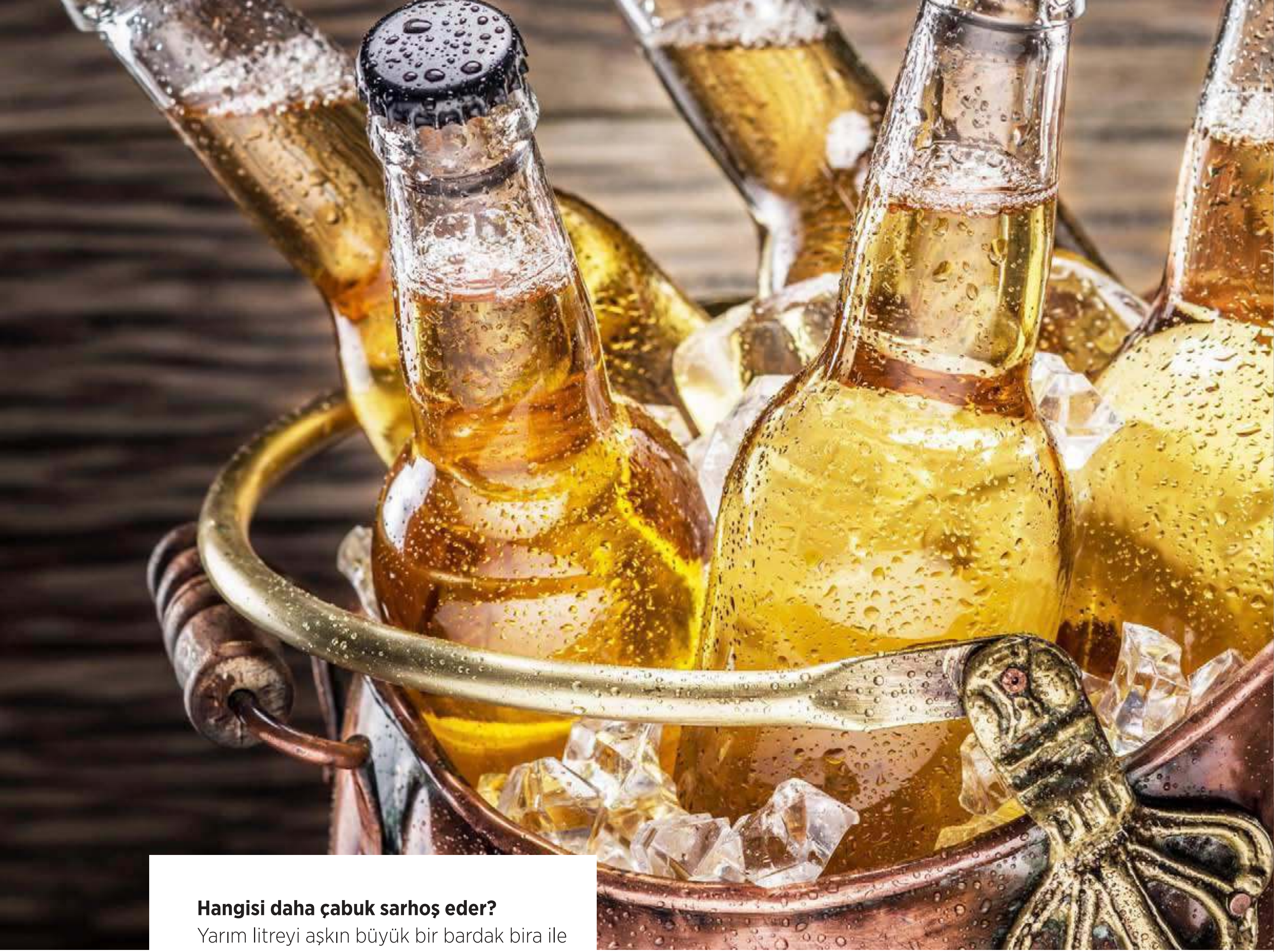
Şarap mı?



Çay mı kahve mi tartışması kadar yaygın konulardan biri de bira ve şarapla ilgilidir.

Tatları bir yana bu iki alkollü içki vücudu ve sağlığı farklı etkiler. Bira daha mı çok kilo yapar? Kalbe yararları var mıdır? Hangisi daha çok baş ağrısına yol açar?

Burada bira ve şarapla ilgili doğru ve yanlış inançlara bilimsel açıklama getirmeye çalışalım.



Hangisi daha çabuk sarhoş eder?

Yarım litreyi aşkın büyük bir bardak bira ile orta boy kadeh şarap yaklaşık olarak aynı miktarda alkol içerir. Fakat sarhoşluk hali bu alkolün kana karışması ile, bunun hızı ise içkinin türü ile ilgilidir.

Texas Güneybatı Tıp Merkezi'nde 15 erkekle yapılan bir deneyde onlardan farklı günlerde farklı içkiler denemeleri istendi. Aldıkları alkol miktarı vücut ağırlıkları bakımından eşdeğerdi ve hepsinin de içkilerini 20 dakika içinde içmesi gerekiyordu.

Beklendiği şekilde sert içkiler kana daha hızlı karışmış ve kandaki alkol miktarı artmıştı. Şarap, içtikten 54 dakika sonra, bira ise 62 dakika sonra kandaki alkol miktarı bakımından tavan yapmıştı. Yani 'kafayı daha çabuk bulma' anlamında bir bardak şarap yarım litre biradan daha etkiliydi.

SONUÇ: BİRANIN SİZİ UTANDIRMASI DAHA AZ MUHTEMELDİR.

Hangisi daha çok göbek yapar?

Hiç düşünmeden 'bira göbeği' sözünün doğru olduğunu söyleyebiliriz. Alkol şekerden ötürü kalori içerir. Yarım litre birada 180 kalori vardır. Bu bir kadeh şarabın içerdiği kaloriden yüzde 50 daha fazladır.

Orta derecede içki içenler açısından ise aradaki fark önemsenmeyecek kadar azdır. Bir araştırmada bira ve şarap içenlerin orta vadede kilo almadığı görülmüştü. Fakat araştırma sadece 10 hafta sürmüştü ve bu süre içinde 1 kg alınmış olsa bile uzun vadede bunun toplamı büyük bir bira göbeği demektir.

SONUÇ: GÖBEK YAPMA BAKIMINDAN BİRA AZ FARKLA ÖNDEDİR DENEBİLİR.



Hangisi ertesi gün baş ağrısına yol açar?

Bilim insanları, içki sonrası oluşan baş ağrısı ve bulantı gibi 'akşamdan kalma' haline neyin yol açtığını tam olarak bilmiyor. Ancak vücudun su kaybetmesi en büyük etken olabilir. Çünkü alkol vücudumuza girenden daha fazla suyu idrar yoluyla dışarı atmaya neden olur.

Fermentasyonun yan ürünleri de etkili olabilir. Her içkiye özgü tat ve aromayı veren bu organik moleküller biraz fazla alındığında vücutta toksik etki yaratıp baş ağrısı ve bulantıya yol açabilir.

Genel olarak koyu renkli içkilerin bu organik molekülleri daha fazla içerdiği sanılıyor. Fakat buna dair kesin veriler bulunmuyor.

SONUÇ : KESİN SONUCA VARACAK VERİ BULUNMUYOR.

Sağlık açısından hangisi daha iyi ya da kötü?

Günde bir kadeh şarap içmenin vücudu zindeleştirdiği, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve diyabet riskini azalttığı söyleniyor. Özellikle kırmızı şarapta bulunan 'polifenol'lerin bunu sağladığı düşünülüyor. Bu maddelerin iltihabı azaltıcı ve vücuttaki zararlı kimyasalları temizleyici etkisinin olduğuna inanılıyor.

Biranın da bir miktar polifenol içerdiği ancak bunun beyaz şaraptakine eşdeğer miktarda, yani kırmızı şaraptakinden daha az olduğu belirtiliyor. Yani az miktarda içildiği takdirde bu içkiler yararlı olabilir.

SONUÇ: KIRMIZI ŞARAP BİRAYA GÖRE ÇOK DAHA YARARLI.

Ödem atan bitki çayı

Malzeme

6 domates
1 k1 tutam mısır püskülü
½ demet maydanoz (sapları ile)
1 tatlı kaşığı yeşil çay veya beyaz çay
1 çay kaşığı mate çayı
½ çay kaşığı rezene tohumu
2 çubuk tarçın
4 adet karanfil tanesi

Hazırlanışı

3 su bardağı kaynayan suya malzemeleri koyun, 5 dakika demleyin.

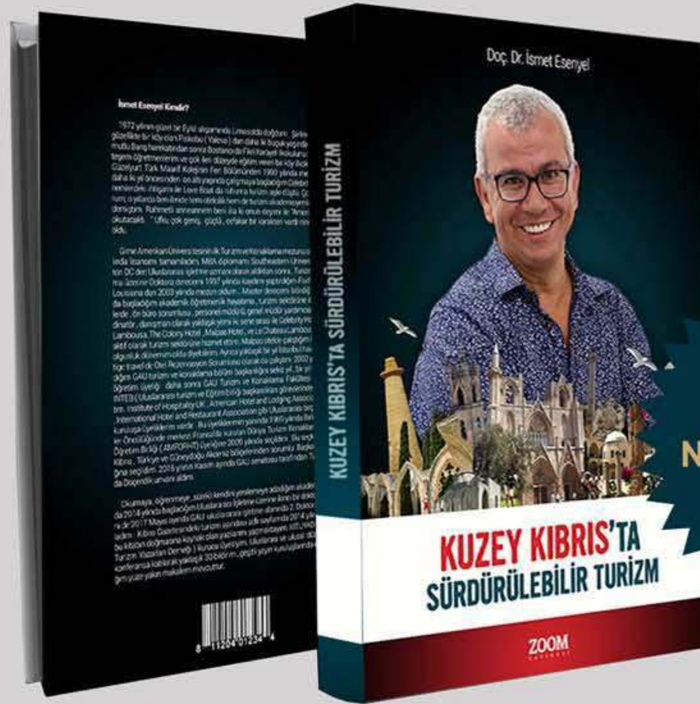
Cips, kuruyemiş gibi tuzlu yiyecekler, hamur işi besinler, az su tüketmek ve alkol tüketimi vücudun ödem tutmasına sebep olur. Bu bitki çayı içerdiği antioksidanlar sayesinde fazla ödemi atıp vücuda tazelik kazandırırken, bir önceki gece düzensiz beslenmenin yaratmış olduğu artan sıvı ihtiyacını da giderir.

Önemli tavsiyeler

Malzemeleri süzerek gün boyu tüketin. Ödem attırıcı özelliğinden dolayı sık sık tuvalete gitme ihtiyacı hissedilebilir, bu nedenle gün içinde tüketilmesi önerilir. Hamileler, çocuklar, diyabet veya hipoglisemisi olanlar, böbrek hastaları, kalp hastaları, düzenli ilaç kullananların içmesi tavsiye edilmez.

DOÇ. DR. İSMET ESENYEL

KUZEY KIBRIS'TA SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM



TÜM SATIŞ NOKTALARINDA

"TURİZM SEKTÖRÜNDE, TURİZM POTANSİYELİNİN DEĞERLENDİRİLDİĞİ, ÜRÜN VE HİZMETLERİN ÇEŞİTLENDİRİLDİĞİ, HİZMET KALİTESİNİN YÜKSELTİLDİĞİ, YEREL ÜRÜNLERİN ÖNE ÇIKARILDIĞI, ULUSLARARASI STANDARTLARDA KURUMSAL BİR YAPIYA BÜRÜNEREK, ULUSLARARASI BİR MARKA HALİNE GELİNDİĞİ, ÇEVRENİN KORUNMASI VE GELİŞMESİNİN SAĞLANDIĞI, DOĞAL KAYNAKLARIN, TARİHİ MİRASIN VE KÜLTÜREL DOKUNUN DUYARLILIKLA ELE ALINDIĞI, KORUMA KULLANMA DENGESİNİN GÖZETİLDİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜME VE İSTİHDAMIN OLUŞTURULDUĞU, BÖLGESEL KALKINMAYA KATKININ SAĞLANDIĞI, BÖLGESEL FARKLILIKLARA VE REKABET ÜSTÜNLÜĞÜNE DAYALI, SÜRDÜRÜLEBİLİR KARMA BİR TURİZM MODELİNİN OLUŞTURULMASI TEMEL AMAÇTIR.



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

Vegan Mutfak

@orgayoga

Davetlerin Şık İkramı

SORBE

Geçtiğimiz ay Türkiye'de gerçekleştirilen seçimlerin ardından bildiğim İstanbul'a veda etme nostaljisi içerisinde, küçüklüğümden hatırladığım bir tat bu ayki tarifimiz. Teyzemlerin misafirlerine uzun ayaklı kristallerde ikram ettikleri soğuk yaz tatlısı: Sorbe.

Ana malzemesi meyva ve su olan bu nazik ve hafif tatlının, Ağustos ayınıza serinletici bir lezzet olacağını umarız. Ancak önce biraz tarihine bakalım ve anneannemin mutfağına nereden girdiğine göz atalım. İlk kez Çin'de göze çarpan sorbenin kelime kökenin 'şerbet' oluşu, köklerinin Hindistan'a vardığı kanaatini vermektedir.

Tüm dünyaya ise 17.yy'da, Osmanlı üzerinden yayıldığına inanılmakta. Çinlilerin Perslilere ve Araplara aktardığı sorbe, Osmanlı üzerinden İtalya ve Avrupaya ulaşmış. Yapılışında dondurmanın aksine süt ve yumurta kullanılmadığından tamamiyle vegan bir tatdır. Tercihe göre şeker şurubu yerine hurma suyu, likör, şarap ve hatta yeşil çay kullanılabilir. Buz dolabında bir ay kadar dilediğinizde yemek üzere bekletilebilir ancak çocukların olduğu bir evde bu süre hiç gerçekçi gelmiyor bana. Nitekim anneannemin evinde kuzenimle ısrarlarımıza dayanamayan büyükler sorbe ve parfe gibi tatlıların hemencecik bitmesine engel olamazlardı :)



Zencefilli Şeftali Sorbe

Malzeme
6 orta boy şeftali
Rendelenmiş taze zencefil
1 yemek kaşığı limon suyu
¼ cup hurma suyu
(GURME Nisan'18 – Vegan Mutfak – Türkcell dergilikten indirebilirsiniz)
Tuz

Hazırlanışı
Şeftalileri soyup küp küp keselim, blendıra aktaralım. Geri kalan malzemeyi; damak zevkinize uygun miktarda zencefili, taze sıkılmış limon suyunu, ¼ cup hurma suyunu ve bir tutam tuzu blendıra alalım.
İyicene öğütülen ve püre kıvamına gelen karışımı plastik bir kaba dökelim ve buzlukta sertleşinceye kadar bekletelim. Buz halini almış olan sorbeyi kalıptan çıkartalım ve küplere keserek tekrar blendırdan geçirelim. Oldukça yumuşak bir kıvam alacaktır. İstediğiniz miktarı servis edebilir geri kalan miktarı tekrar buz dolabında saklayabilirsiniz.



Mango Sorbe

Malzeme
4 mango
¼ cup hurma suyu
¼ cup şampanya

Hazırlanışı
Mangoları küp küp kesip donmaları için buzdolabında 2 saat bekletin.
Blendıra donmuş mangoları, hurma suyunu ve şampanyayı koyun. Püre kıvamına gelinceye kadar öğütün.
Mango püresini plastik bir kaba alın ve tekrar dondurun. Yaklaşık 2 saat sonra buzluktan çıkartıp tekrar blendırdan geçirin.
Meyva eşliğinde servis edebilirsiniz.
Sorbeler platik kaplara alındığında üzüm, fındık gibi kuru yemişler eşliğinde dondurulabilir. Böylelikle tekrar blendırdan geçirdiğinizde farklı bir tekstüre sahip olurlar. Sorbeniz sizin yaratıcılığınıza ve damak zevkinize bağlıdır.
Nitekim tüm sorbeler tatlı olacak diye bir kaide yok.



Acılı Domatesli Sorbe

Malzeme
6 domates
1 kırmızı biber
9 nane yaprağı
½ limon
2 çay kaşığı hurma suyu
Tuz

Hazırlanışı
Büyükçe bir tencerede kaynattığınız suya domatesleri bırakın. Kabuklarının soyulmaya başladığını farkettiğinizde kaynar sudan çıkartın ve soğuk suyun altına tutun. Domateslerin derisini soyun. Domatesleri ikiye keserek çekirdeklerini alın ve etli kısımlarını küp küp kesin. Kırmızı biberin çekirdeklerini çıkartın, yıkayın ve ince ince kesin. Nane yapraklarını doğrayın. Yarım limonun suyunu sıkın ve kullanmak üzere ayırın. Domatesleri, kırmızı biberi, nane yapraklarını blendırdan geçirin. Karışıma tuz, limon suyunu ve hurma suyunu ilave edip tekrar öğütün. Domates püresini plastik kaba alarak buzdolabına koyun. Donması için bekledikten sonra tekrar buzluğa koyun ve dinlendirin. Tekrar donduğunda bir kez daha blendırdan geçirin ve servis etmek üzere önceden soğuttuğunuz kaselere alın. Taze nane yaprakları ile süsleyerek servis edin.



Kereviz Sorbe

Malzeme
200g kereviz sapı
½ cup hurma suyu
3 yemek kaşığı limon suyu
9 nane yaprağı
Tuz

Hazırlanışı
Kereviz sapları iyice yıkanır ve meyva sıkacağına konularak suyu çıkartılır. Kereviz suyunun rengi ne kadar koyu olursa tadı okadar güçlü olur. Meyva sıkacağınız yoksa kereviz sapları oldukları gibi blendıra konabilir. Hurma suyunu, limon suyunu, nane yapraklarını ve tuzu da blendıra ekleyerek öğütün. Plastik kaba alarak dondurun. Donan kereviz püresini küp küp keserek tekrar blendırdan geçirin. Yumuşak bir kıvam alacaktır. Nane yaprakları ile servis edebilirsiniz. İstenirse votka ilavesi yapılabilir.
Kalorisi oldukça düşük olan kereviz antioksidan ve elektrolit özelliği ile eşsizdir. Mineral ve vitamin deposudur. Ülser ve idrar yolu iltihaplarını önlemeye yardımcı olduğu gibi yüksek tansiyona iyi gelir, bağışıklık sistemini destekler. Saymakla bitmeyen yararları arasında şişkinliği giderme, vücudun alkali dengesini koruma ve vücudu detoksifiye etme özelliği mevcuttur. Vata ve Pitta özellik taşıyan bireyler için idealdir. Ancak hamilelik esnasında kasılmalara neden olabileceği için tercih edilmemelidir.
Sorbe yemekler arasında damak temizlemek veya yemek sonrası tatlı olarak yenebilir. Her iki halde de davetlerinizin şık ikramı olarak yerini alacaktır.
Sevgiyle Afiyetle.



Damla çikolatalı elmalı vişneli kek

MALZEMELER
4 yumurta
1 su bardağı şeker
1 su bardağı sıvı yağ
2 çorba kaşığı yoğurt
9 çorba kaşığı un
Vanilya
Kabartma tozu
1 su bardağı çekirdeği çıkarılmış vişne
Yarım su bardağı damla çikolata
4 tane elma

HAZIRLANIŞI
Elmalar soyulup kalın dilimlenir ve üzerine bir kaç kaşık şeker serpilerek kek kalıbının tabanına yayılır.
Yumurta ve şeker iyice çırpılır. Süt yağ yoğurt ilave edilerek çırpılır. Un, vanilya, kabartma tozu da eklenerek karıştırılır.

Son olarak vişne ve çikolatalarda eklenerek bir kez daha karıştırılarak elmaların üzerine dökülür. Önceden ısıtılmış 150 derecelik fırında yaklaşık 50 dakika pişirilir.
Afiyet Olsun.





PİKAN CEVİZLİ TARÇINLI KEK

MALZEMELER

100 gr pikan cevizi
3 yumurta
100 gr un
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çorba kaşığı tereyağ
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Pikan cevizlerini bir kapta küçük parçalara ayırın
Diğer tüm malzemeleri mikser yardımı ile iyice karışana kadar 5-6 dakika boyunca karıştırın
Ufalanmış pikan cevizlerini karışıma ekleyin
Karışımı, yağlanmış kare tart kalıbına dökün
175 derecede ısıtılmış fırında 30 dakika kadar pişirin
Soğumasını bekleyin
***Dilerseniz üzerine bir parça krema da ekleyebilirsiniz
Afiyet Olsun.

Bu Meyveler Kilo Verdiriyor!

Tatlı ihtiyacımızı gidermek için yasaklanan tatlardan uzak dursak da meyve çok da uzak durulamayacak bir seçenek. Özellikle meyvenin en bol olduğu dönem olan yaz mevsiminde hem tatlı krizlerinizi giderebilir hem de meyve yiyerek kilo verebilirsiniz. Evet, yanlış duymadınız yaz geldi. Kiloları saklamak yerine onlardan kurtulma zamanında meyveler yardımınıza koşabilir. Hastane Derindere Beslenme ve Diyet Uzmanı Meltem Şeniz Toksoy'dan kilo verdiren meyveleri öğrendik…



ARMUT

Armut lifle dolu bir meyvedir ve sindirim sistemi için gereklidir. Armut yediğinizde daha uzun süre tokluk hissedersiniz. Kilo kaybının yanı sıra C vitamini açısından zengindir, kolesterolü düşürür ve Tip 2 diyabet riskini azaltır.



MUZ

Potasyumdan zengin olan muz, mükemmel bir aperatiftir. Kilo kaybı içeren bir diyetin vazgeçilmezlerinden olmasının yanı sıra kas kramp ve ağrılarının giderilmesinde yardımcı olur. Kalorilerisi yüksek olduğu için tüketilmekten korkulsa da aslında daha uzun süre daha tokluk hissetmenize ve kaslarınızı onarmanıza yardımcı olmak için besin ve vitaminlerle doludur.



ELMA

Her mevsim yapılan diyetlerin vazgeçilmez ara öğünlerinden biridir. Bir orta boy elma yaklaşık 50 kaloridir. Herhangi bir yağ veya sodyum içermez. Elma kabızlık konusunda yardımcı olabilir ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Vücudun nemini artırır, su ihtiyacını karşılar ve daha uzun süreli tokluk sağlar.



KARPUZ

Bu tropik meyve, diyet planınız için gereklidir. Karpuzun % 90'ı sudan oluşur ve 100 gramlık servis sadece 30 kalori içerir! Düşük kalorili tatlı olmasına rağmen vücutta yağ yakımına yardımcı olan arjinin adı verilen özel bir amino asitle doludur. Yaz mevsiminde yaygın olan karpuz, bu dönemdeki su ihtiyacınızı karşılama konusunda lezzetli bir alternatif olmasının yanı sıra zararlı atıştırmalıklardan uzaklaşmanızı da sağlayacak iyi bir alternatiftir.



DOMATES

Evet, doğru okudunuz. Domates aslında meyve sınıfında yer alır ve kilo kaybına destek konusunda önemli bir yardımcıdır. Lezzetli olmanın yanı sıra, antioksidanlarla doludur ve su tutmayı azaltır. Zengin likopen kaynağı olan domates antioksidan moleküller sayesinde hem fit tutar hem de bizi kanserden korur.

Kilo verme şansınızı artırmak için bu meyveleri diyetinize ekleyin. Ama unutmayın! Etkili sonuçlar almak istiyorsanız belirli bir diyet planı ve egzersiz rutini oluşturmanız gerekir.

Sultanahmet Köftecisi Kıbrıs'ta 4 şube daha açacak



İstanbul'un asırlık lezzet durağı 1920 Sultanahmet Köftecisi, büyük ilgi gördükleri Kuzey Kıbrıs 'ta 4 şube daha açacak.

Yıllardır planladıkları KKTC projesinde ilk adımı CityMall ile attıklarını, yoğun ilgi üzerine yeni yatırımlar yapma kararı aldıklarını kaydeden 1920 Sultanahmet Köftecisi Onursal Başkanı Mehmet S. Tezçakın, "Bu kararımızda şirketimiz CEO'su Mert Tezçakın başkanlığında yürütülen Turquality çalışmalarının tamamlanma aşamasına gelmesi de etkili oldu. Turquality desteğinin sağlayacağı güçle çok yakında Adada büyük bir imalathane kuracağız. Ardından, Gazimağusa merkez, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lefkoşa ve Girne'de 4 dükkan daha açacağız" diye konuştu.

Son yıllarda yurt dışı yatırımlara ağırlık veren1920 Sultanahmet Köftecisi'nin, Kıbrıs'ın yanı sıra Almanya, İngiltere ve Azerbaycan'da da şubeleri bulunuyor.

DAÜ TURİZM FAKÜLTESİ, GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ RATİONAL SERTİFİKALARINI ALDI

Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ) Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü 3. Sınıf öğrencileri, GAST 304 Mutfak Planlaması ve Tasarımı dersi kapsamında Rational fırınlarının kullanımı ile ilgili eğitimlerini tamamlayarak sertifikalarını aldılar.

Rational Türkiye Ankara Bölge Satış Müdürü Devrim Gümüşsoy tarafından verilen ders kapsamında Rational Türkiye'den davet edilen şefler, gün boyu Rational 5 Senses fırının farklı özelliklerini öğrencilere göstererek değişik yemek uygulamalarına yönelik fırın kullanma tekniklerini tanıttılar.

DAÜ Turizm Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hasan Kılıç, Rational firmasının en önemli özelliğinin sadece mutfak fırını ürettiğini belirterek dünyada en çok kullanılan fırınların uygulama mutfaklarında 2 adet Self Cooking Center özelliğinde Rational 5 Senses fırın olduğunu kaydetti.





Dünyaya ilham veren 10 şeften biri

Ebru Baybara Demir



Kuruluşuyla, Mardin hikâyelerine 20. yüzyılda bir yenisini ekleyen Cercis Murat Konağı'nın yaratıcısı Ebru Baybara Demir, bu yıl ikinci kez Basque Dünya Aşçılık ödüllerinde finale kaldı. Yemek kültürü konusunda dünyanın en prestijli ödüllerinden biri olarak kabul edilen Basque Dünya Aşçılık Ödülleri'nin hedefi; yaratıcılıklarını toplumsal faydaya dönüştüren şeflerin projelerine destek olmak.

Bugüne kadar Mardin başta olmak üzere çevre bölgelerde kadınların, mültecilerin, yerel çiftçilerin ve çocukların daha iyi bir sosyal yaşama sahip olması için gastronomi temelli birçok projeyi hayata geçiren Ebru Baybara Demir, 100 bin Euro'luk ödülü kazanırsa Mardin'de kadınlara ve gençlere meslek edindirmek ve geleneksel mutfak kültürünün devamlılığını sağlamak için gastronomi enstitüsü projesini hayata geçirecek.

Hazırladığı tabağı bölgesinde değişimleri hayata geçiren projelere dönüştüren şeflerin değerlendirildiği yarışmada bu yıl finalde Ebru Baybara Demir ile beraber Peru, Danimarka, İspanya, Avustralya, Norveç, Kongo ve Amerika'dan şefler yarışıyor.

Bir Şefin İşi Tabakta Değil Toprakta Başlamalı

Yeniden başlamak için herkes İstanbul'a gelirken o 23 yaşında Mardin'e, topraklarına döndü. Mardin'e inandı. İnandığı toprağa yüreğini ekti, o topraktan nice cesur yürekler biçti. Son 20 yıldır Mardin'de gerçekleştirdiği projelerle sadece Türkiye'de değil Japonya'ya kadar dünyanın birçok ülkesinde sosyal girişim projesine esin kaynağı olan aldığı ödüllerle Türk mutfağını ve Türk kadınlarını dünyaya duyuran Baybara Demir, "bir şefin işi tabakta değil toprakta başlamalı" diyor.

"Dünyada gıdaya erişimin giderek zorlaştığı günümüzde biz şefler, toprağımızda yetişen ürünün, yetiştiği toprağın, yetiştiren çiftçinin, yetiştirdiği koşulların iyileştirilmesinden, sağlıklı ve sürdürülebilir olmasından sorumluyuz. Yaptığımız tabağın sadece içinin değil altının dolu olması gerektiğine inanıyorum. Artık tabağınızın lezzetinin yanı sıra ne kadar toplumsal faydaya dönüştüğü önemli."

Mardin Gastronomi Enstitüsü projesini bölgenin yüzünü değiştirme gücü olan kültürel beceriye dayalı ekonomi modeli olarak tanımlayan Baybara Demir'in 20 yıl önce 21 kadını arkasına alarak kurduğu Cercis Murat Konağı, bölgenin kadınlarına bildikleri en iyi işten, yemek yapmaktan, başlayarak bir şehrin ekonomisini nasıl değiştirebileceklerini kanıtlamış oldu.

Her şey dünyadaki çocukların bir tabak sağlıklı geleceğe sahip olması için

Mardinli kadınların hayatını değiştiren Ebru Baybara Demir, 800 bin nüfuslu şehrin mülteci göçü almasıyla topraktan sürdürülebilir gelir kaynağı yaratmak için yeni projeleri hayata geçirmeye başladı. Mardin halkını tohumdan ürüne, üründen ekonomiye, ekonomiden atık yönetimine uzanan Topraktan Tabağa projesinin bir parçası haline getiren Baybara Demir, bu dönemde; adını Mardin'de en yaygın yetişen buğday türünden alan, Sorgül ile hem yerel halka hem de mültecilere yeni bir yol açtı. Suriye'de tarımın Türkiye'den neredeyse 70 yıl daha geride olmasına rağmen



Mardin topraklarına yüreğini eken Ebru Baybara Demir, ikinci kez Basque Dünya Aşçılık ödüllerinde finale kalan 10 şeften biri oldu. Bu yıl 40 ülkeden 140 şefin aday gösterildiği yarışmada finale kalan tek Türk olan Baybara Demir, 100 bin Euro'luk ödülü kazanırsa Mardin'de kadınlara ve gençlere meslek edindirmek ve geleneksel mutfak kültürünün devamlılığını sağlamak için gastronomi enstitüsü projesini hayata geçirecek.



mültecilerin toprağı temizleme yöntemleri, susuz ve gübresiz tarım konusunda bilgilerini fark eden Baybara Demir, Sorgül'ün yeniden canlandırılmasında ve iyi tarım uygulamalarında özellikle kadın mültecilerin de dâhil olduğu projeyi hayata geçirdi. Suriyeli kadınların bilgilerinin, sürdürülebilir tarım politikalarına katkı sağlaması amacını taşıyan proje Türkiye'nin en büyük yerel tohum projesi haline geldi. Birleşmiş Milletler Gıda Tarım Örgütü (FAO) ve Birleşmiş Milletler Yüksek Mülteci Komiserliği (UNCHR), Türkiye Cumhuriyeti Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ve Türkiye Cumhuriyeti Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından desteklenen projelerde 6 ay gibi kısa bir sürede 350 kadın istihdam edildi. Şu anda sayısı 4'e ulaşan Topraktan Tabağa Tarımsal Kalkınma Kooperatifleri ile yürütülen projenin diğer bir hedefi de yerel ve Suriyeli mülteci kadın çiftçilerin toplumsal entegrasyonu ve istihdamına olumlu katkıda bulunmak. Bu kapsamdaki mesleki ve iş başı eğitim faaliyetlerinin yine Topraktan Tabağa Tarımsal Kalkınma Kooperatifleri ile birlikte yürütülmesi öngörülüyor.

Gerçek tohum toprağa bereket, bizlere şifa, çocuklarımıza gelecek demek

Harran'da 160 kişiye mutfak eğitimi veren Baybara Demir, eğitmen olarak yetiştirdiği 6 kadının işbaşı eğitimlerini ise İstanbul'daki Eataly'de tamamladı. Bu kadınlardan 3 tanesi halen Eataly'de çalışıyor. Okuma yazması dahi olmayan, pamuk tarlasında geleneksel aile işçisi olarak çalışan kadınlar İstanbul ve Fransa Lyon'da gerçekleştirilen Sirha Gastronomi Fuarı'na katılarak ulusal ve uluslararası tecrübe kazandılar ve fuarlarda yaptıkları yöresel yemekleri ile büyük beğeni topladılar.

"Gerçek tohum toprağa bereket, bizlere şifa, çocuklarımıza gelecek demek" diyen Baybara Demir aynı zamanda Yaşayan Toprak Yerel Tohum, Arı ile Yaşam Devam Ediyor, Ekmek Atölyesi, Halep Sabunları Projesi, Atık Yönetimi, "Ortak Dilimiz Toprak Olsun" Çocuk Ve Tarım ve Cercis Murat Konağı Mutfak Okulu projelerini ve kuruculuğunu üstendiği Hayatım Yenibahar ve Şükran Tarımsal Kalkınmayı ve Sosyal Gelişimi Destekleme Derneği ile Mezopotamya'nın verimini sürdürülebilir kılmaya çalışıyor.













Hazırlama Süresi: 40 Dakika
Pişirme Zamanı: 10 Dakika
Servis: 4 Porsiyon

Hızlı Havuç Turşusu

MALZEMELER

1.5 kilo kadar Taze Havuç, Soyulmuş ve Dilimlenmiş 1,5 cm Kalınlığında
1/4 Büyük Beyaz Soğan, İnce Kesilmiş
2 bardak su
2 bardak Şarap Sirkesi
3 bardak şeker
1 çay kaşığı Bütün Sarı Hardal Tohumu
1 çay kaşığı Kereviz Tohumu
1 çay kaşığı Bütün Kişniş Tohumu
1 tatlı kaşığı Zerdeçal
½ çay kaşığı Rendelenmiş Taze Zencefil
½ çay kaşığı Tuz

HAZIRLANIŞI

Orta büyüklükte bir tencereyi yarısına kadar su ile doldurun ve kaynatın. Kaynar suya dikkatli bir şekilde havuçları ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Havuçların biraz diri kalmaları çok pişmelerinden veya yumuşamalarından daha iyidir. Havuçları süzün ve büyük bir kaseye aktarın. Soğanları ekleyin ve bir kenara koyun.

Kalan malzemeleri orta büyüklükte bir tencereye alın ve kaynatın. Kaynamaya başladığında ateşi kısın ve şekerin tamamen çözülmesi için birkaç kez karıştırarak 5 dakika hafif ateşte kaynamaya bırakın. Sıcak sıvıyı havuç ve soğan karışımının üzerine yavaşça dökün. Tamamen oda sıcaklığına gelinceye kadar soğumaya bırakın. Ardından, 15 cm kavanozlara bölüştürün ve her bir kavanozun üst kısmında bir parmak boşluk kalacak şekilde havuç ve sıvı ilave edin. Kavanozların kapaklarını sıkıca kapatın ve buzdolabında soğutun.

Bu tarif yalnızca buzdolabı turşulaması için olduğundan sadece buzdolabında saklanması gerekir. 1 aya kadar keyfini çıkarın.

Afiyet olsun



”

Antibiyotikler alırken içki içilebilir, doktorlara göre asıl sorun antibiyotiklerin zamanında alınmaması. Araştırmalar alkolün antibiyotik tedavisini genellikle olumsuz etkilemeyeceğini ya da yan etkisi olmadığını gösteriyor. Fakat istisnalara dikkat etmek gerekiyor.

Antibiyotikle birlikte Alkol almak yanlış mı?

Kıbrıs içki konusunda şanslı bir coğrafya. Herkes keyif için içer, hayatın tadını çıkartmayı bilir. Ama zaman zaman içki masasında 'antibiyotik kullanıyorum o yüzden içmeyeceğim' mazeretine tanık olmuşsunuzdur.

Bunun yanında gebeliklerinin ilk aşamasında olup da bunu henüz açıklamak istemeyen kadınlar, alkollü içki teklifini geri çevirdiklerinde kendilerini ele vermemek için antibiyotik kullandıklarını söylerler genellikle.

Peki, gerçekten de antibiyotik tedavisi görürken alkolden sakınmak gerekir mi?

Bazıları alkolün antibiyotiğin etkisini azaltacağına, bazıları ise yan etkisi olacağına inanıyor.

Oysa birçok antibiyotik açısından bu varsayımların hiçbiri doğu değil. Doktorların asıl korkusu; bu yanlış inançlar yüzünden hastaların bir bardak şarap uğruna ilaçlarını almaları gereken zamanda almamaları.

Antibiyotik alırken her dozu zamanında almak önemlidir. Bu nedenle insanların bir dozu kaçırmalarına neden olan her şey, ciddi bir sorun haline gelen antibiyotik direncini daha da kötü etkilemektedir.

ALKOLLE ALINAMAYAN ANTİBİYOTİKLER

Aslında doktorların en yaygın verdiği antibiyotiklerin çoğu alkolden etkilenmez. Fakat bazı istisnalar da var. Çoğunlukla deri, kemik, idrar yolları ve alt solunum yolları enfeksiyonlarında kullanılan ve etkin maddesi cephalosporin cefotetan olan antibiyotikler alkolün emilimini yavaşlatarak asetaldehit adı verilen maddenin vücutta artmasına neden olur. Bu ise bulantı, kusma, yüzde kızarma, baş ağrısı, nefes yetmezliği ve göğüs ağrısı gibi şikâyetlere yol açar.

Genellikle alkol bağımlılığı tedavisinde kullanılan Antabus/Antabuse adlı ilacın etken maddesi olan disulfiram kullanıldığında da benzer semptomlar görülür. İlacın amacı, alkol alındığında hoş olmayan yan etkiler ortaya çıkararak caydırıcı olmaktır. Semptomlar öyle kötüdür ki bu antibiyotikler alınırken ve birkaç gün sonrasında alkolden kaçınmak önemlidir.

Alkolle alınmaması gereken bir diğer antibiyotik de metronidazole'dur. Diş apseleri, iltihaplı bacak ülserleri ve yatak yaralarının tedavisinde kullanılan bu ilaçla birlikte alkol alındığında da benzer yan etkiler oraya çıkar. Fakat beş gün boyunca bu ilacı kullanan Finlandiyalı erkekler arasında 2003'te yapılan bir araştırmada bu bağlantı görülememiş, alkol aldıklarında herhangi bir yan etki ortaya çıkmamıştır. Ancak araştırmayı yürütenler, bazı insanlarda yan etki ihtimalinin hâlâ geçerli olabileceği ve bu ilaç alınırken alkolden sakınılması gerektiği sonucuna varmıştır.

Tinidazole, linezolid ve erythromycin etken maddeli antibiyotikleri kullanırken alkol alındığında ortaya çıkan yan etkiler öyle barizdir ki doktorlar bu konuda özellikle uyarıda bulunur.

FARKLI TEORİLER

Birçok antibiyotik ise alkolle alınabilir. Fakat ilaç kullanarak iyileşmeye çalışırken aşırı alkol alıp sarhoş olmanın bir yararı olmaz. Sorun, alkolün ilaçla ters etkileşimi değil, vücudu yorması ve su kaybına neden olmasıdır.

Alkolün antibiyotik üzerinde ters etkide bulunması yargısının oluşmasında iki şeyin etken olduğu düşünülüyor. Birincisi, antibiyotikler çoğunlukla cinsel temas yoluyla bulaşan hastalıkların tedavisinde kullanıldığı için, doktorların geçmişte hastaları en sevdikleri şey olan alkolden mahrum ederek cezalandırdıkları düşüncesi.

İkincisi ise Londra'daki bir klinik araştırmada ortaya çıkan bir hikâye: Araştırmayı yapan James Bingham, İkinci Dünya Savaşı sırasında Kuzey Afrika'da yaralı askerlerde penisilin kullanımını başlatan tuğgeneral Ian Fraser ile konuşuyor. Fraser, o dönem penisilin kıtlığı yüzünden, ilaç bir kez kullanıldığında onu alan hastanın idrarından geri dönüşüm yapılarak yeniden kullanıldığını belirtiyor. İyileşmekte olan askerlere bira içme izni veriliyor. Fakat bira idrar miktarını arttırdığından penisilini yeniden kullanılır kılmak zorlaşıyor ve bu nedenle komutanlar bira içimini yasaklıyor.

Bugünkü yanlış algının temelinde bu hikâye mi yatıyor bilemiyoruz ama bunun hoş bir hikâye olduğu kesin. Mitleri sonlandırmak iki tarafı keskin bir kılıç gibidir. Antibiyotik tedavisi görenler alkole hayır diyemiyorsa, antibiyotik direncinin yayılmasına karşı, bu ilacın alındığı dönem alkolden uzak durulmasını tavsiye etmek yerinde olur.

Fakat kamuoyunun bu konuyla ilgili doğru bilgilendirilmesi de önemlidir. O zaman, gebeliklerinin ilk aşamasında iyi haberi açık etmek istemeyen kadınlar, gelecekte, kendilerine alkol teklif edildiğinde "antibiyotik kullanıyorum" demekten daha iyi bir bahane bulmak zorunda kalacak.

Yaz Aylarında Sağlığı Korumak İçin İpuçları



Kuruldğu 2009 yılından bu yana sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgiyle aydınlatmak üzere birçok projeyi hayata geçiren Sabri Ülker Vakfı, sıcak günlerde sağlığını korumak isteyenler için beslenmeye yönelik ipuçlarını paylaşıyor.

Sıcak havaların iştahı olumsuz etkileyerek daha az yemeğe neden olabildiğine dikkat çeken Sabri Ülker Vakfı, vücudun ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini sağlamak için yeterli ve dengeli beslenmek gerektiğini hatırlatıyor.

Sindirimi kolay besinler tercih edin

Sıcak günlerde öğünlerinizde besleyici değeri yüksek ve sindirimi kolay olan besinleri tercih edebilirsiniz. Kahvaltıda, tam tahıllı ekmek, süt, peynir veya yumurta, taze sebze ve meyvelerle dengeli bir tabak oluşturun. Yoğurt, yulaf, keten tohumu ve meyvelerle kendinize besleyici bir kahvaltı alternatifi de hazırlayabilirsiniz. Yağ ve tuz içeriği yüksek kahvaltılık ürünlerden kaçının.

Kızartma yerine, ızgarayı tercih edin

Öğle ve akşam yemeğinde baklagiller, sebze yemekleri, et-balık-tavuk-peynir ile zenginleştirilmiş salatalar veya ızgara et-balık-tavuk tüketebilirsiniz, yanında yoğurt, ayran veya cacığa da yer verin. Yemeğinizi 1-2 dilim tam tahıllı ekmekle tüketebilir, ara öğünlerde kuru veya taze meyveler ve yanında yoğurt veya süt tercih edebilirsiniz. Sebze ve meyveler ile fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumları, süt veya peynir, yoğurt, cacık gibi süt ürünlerini tüketebilirsiniz. Sebze veya etleri kızartmak yerine ızgara, haşlama veya fırında pişirebilirsiniz. Zeytinyağlı yemekler ile peynirli, et, tavuk, balık veya tahıllı salatalara da yer verebilirsiniz.

Porsiyonları küçültüp öğün sıklığını artırın

Kendinizi iştahsız hissediyorsanız fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişler, tam tahıllı bisküvi ve krakerleri ayran, yoğurt veya peynirle tüketebilir ya da porsiyonlarınızı küçültüp öğün sıklığınızı artırabilirsiniz. Tatlı yemek istiyorsanız midenizi yoracak şerbetli tatlılar yerine dondurma veya meyve tatlılarını tercih edebilirsiniz.

Su ve su içeriği yüksek besinler tüketin

Sıcak havalarda terleme arttığı için vücut da normalden daha fazla su ve mineral kaybeder. Bu nedenle günde mutlaka 2-2.5 litre su içilmeli ve kayıplar da mutlaka yerine konmalıdır. Eğer güneş altında geçirilen süre uzun ise bu miktarların üzerine çıkılmalıdır. Limonla ve nane ilave edilmiş maden suyu da klor, flor, magnezyum, sodyum, potasyum gibi mineral ve elektrolit dengesini korumaya katkıda bulunur. Özellikle su içeriği yüksek besinleri tüketmek, sıvı ihtiyacınızı karşılamaya destek olmanın yanı sıra vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini de yeterli düzeyde almaya yardımcı olur. Kiraz, karpuz, kavun, şeftali, salatalık gibi su içeriği yüksek sebze ve meyveleri günde beş porsiyon kadar tüketebilirsiniz. Ayran, kefir, maden suyu, taze sıkılmış meyve suları da sıvı ve mineral alımını desteklemeye yardımcı olur.

Günde 10 bin adım atmaya gayret edin

Yaz günlerinde çoğu zaman sıcak havalar bahane edilerek egzersiz ihmal edilir. Ancak yüzme gibi hem serinleyerek keyif almanızı hem de enerji harcamanızı arttırmanızı sağlayan aktiviteler yapabilirsiniz. Yüzmeye ek olarak su topu, su tenisi veya plaj voleybolu gibi aktivitelere, akşam yemeklerinden sonra tempolu yürüyüşlere zaman ayırabilirsiniz. Böylelikle günlük aktivitenizi arttırmış olursunuz. Her gün 10 bin adım atmaya gayret edin. Mümkün olduğunca bisiklete binebilir, örneğin alışverişe araç yerine bisikletle veya yürüyerek gidebilirsiniz!

Beyaz Etin Dengeli Beslenmeye 12 Faydası

Dünyanın önde gelen bilimsel araştırmaları gösteriyor ki tavuk ve hindi eti sağlıklı ve dengeli beslenme, bedensel ve zihinsel gelişim için her yaşta tüketilmesi gereken hayvansal protein kaynaklarının başında geliyor.

Kaliteli protein, düşük yağ ve vitamin-mineral zengini tavuk ve hindi eti, insan sağlığına yararlı olduğu kadar doğru beslenmedeki önemiyle de dikkat çekiyor. Bu durum, ülkenin genç nüfus yapısı da düşünüldüğünde daha önemli bir hale geliyor

Sağlıklı beslenme için en avantajlı ve yararlı gıdaların başında gelen tavuk ve hindi etini tüketmeniz için 12 nedeni sıraladık:

1. Doğal ve tamamlayıcı protein

Hayvansal proteinler 'tamamlayıcı' proteinlerdir. Tavuk ve hindi etinde bulunan protein sağlığımız için gerekli tüm amino asitleri içerdiğinden "tamamlayıcı"dır. Beslenmenin tanımı; ihtiyaç duyulan besinlerin yeterli, dengeli, sürekli, sağlıklı olarak uygun bir formda alınmasıdır. Bu nedenle günlük enerji, protein (amino asitleri dengeli), yağ (omega3-6 serisi dengeli), vitamin ve mineralleri kapsayacak bir diyette tavuk ve hindi eti mutlaka yer almalıdır.

2. Zengin demir içeriği

Tavuk ve hindi eti anemiyi önleyen 'hem' formunda demir içermektedir. Vücut, bu demir formunu sebzeler gibi bitkisel gıdalarda bulunan "hem formunda olmayan demirden" daha iyi değerlendirir.

3. Biyolojik olarak kullanılabilir besinler

Demir ve çinko başta olmak üzere tavuk ve hindi etinde bulunan organik ve inorganik besin maddeleri daha iyi emilir ve değerlendirilir.

4. Kas gücü ve gelişimi

Yüksek kaliteli beyaz et proteininin, yaşlandıkça meydana gelen kas kaybını, diğer protein kaynaklarına göre daha etkin bir şekilde önlediği gözlemlenmiştir.

5. Kemik dayanıklılığı

Beyaz et içermeyen bir diyet, kemik sağlığının korunmasında son derece önemli olan kalsiyum, D vitamini, B-12 vitamini, protein ve omega yağasitleri bakımından yetersiz ve eksik kalır.

6. Beyin fonksiyonları

Beyaz et, bebeklerde fetal dönemden başlayarak, çocukluk ve gençlik çağlarında beyin gelişimini ve sinir sisteminin düzgün çalışmasını sağlayan B12 vitaminin tek doğal kaynağıdır.

7. Kalp sağlığı

Son dönemde elde edilen sağlam kanıtlar, beyaz et proteininin sağlıklı kardiyovasküler fonksiyonların korunmasına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.

8. Kan şekeri kontrolü

Göğüs eti içeren yüksek proteinli ve düşük karbonhidratlı bir diyet kan şekerinizi kontrol altında tutmanıza yardımcı olur.

9. Çinko bağışıklığı

Beyaz et değerli bir çinko kaynağıdır. Çinko, optimal bağışıklık fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olur ve yaraların daha hızlı iyileşmesini sağlar.

10. Selenyum açısından zengin

Piliç ve hindi etinde, metabolik performansı etkileyen ve gerekli bir mineral olan selenyum bolca bulunur. Selenyum, hücre hasarlarını engelleyen, tiroid fonksiyonlarını düzenleyen ve kanser oluşumunu engellemeye yardımcı olan bir antioksidandır.

11. Fazla kilolar ile mücadele

Zayıflama diyetlerinde, yüksek proteine sahip tavuk ve hindi eti diğer besin gruplarıyla karşılaştırıldığında uzun dönemde daha sağlıklı bir şekilde kilo vermeye yardımcı olur.

12. Lezzetli yemekler

Tavuk ve hindi eti, zevkler farklı olsa bile birçok farklı şekilde bir birinden lezzetli yemekler ile sofralara zenginlik katar.



Lezzetli ve Besleyici Yaz Tarifleri

Sabri Ülker Vakfı'nın yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunmak hedefiyle hayata geçirdiği en önemli projelerinden biri olan Yemekte Denge Mutfağı'nda, farklı besinler ve pişirme yöntemleriyle hazırlanan lezzetli ve dengeli tariflere yer veriliyor.

Yeterli ve dengeli beslenmek için besin çeşitliliğinin önemine dikkat çeken Yemekte Denge Mutfağı, tarif videolarının yanı sıra her tarif için menü ve besin değeri içeriklerine ilişkin bilgiler de veriyor. Yemekte Denge Mutfağı'na ait tüm tarifler youtube.com/user/sabriulkervakfi/videos ve https://sabriulkerfoundation.org/tr/Tam-Zamaninda adresinde yer alıyor. İşte Yemekte Denge Mutfağı'ndan yaz sebze ve meyveleriyle hazırlanan lezzetli ve hafif tarifler…

4
kişilik

Karpuz Pizza

Malzeme

1 büyük boy karpuz
120 gram az yağlı
beyaz peynir
Taze kekik
Taze nane

Hazırlanışı

İyice yıkadığınız karpuzu 8 eşit parçaya bölün. Ardından her bir dilimin üzerine eşit miktarda beyaz peynir, taze kekik ve nane yaprakları ekleyin. Soğuk olarak servis edebileceğiniz karpuz pizzayı ara öğünlerde kepekli galetayla birlikte tüketebilirsiniz.

Afiyet Olsun...





4
kişilik

Kapya Biber Dolması

Malzeme
4 orta boy kapya biber
250 gram kıyma
1 fincan pirinç
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 büyük boy domates
3 yemek kaşığı zeytinyağı
5 dal maydanoz
Kimyon
Toz kırmızı biber
Pul biber
Karabiber

Hazırlanışı
Sosu için
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı sıcak su
Yarım limon

Hazırlanışı
Soğanı ince ince doğrayın, domatesi ve sarımsakları rendeleyin. Soğan, sarımsak ve domatesi zeytinyağı ile soteleyin. Pirinçleri yıkayıp tencereye ekleyerek pişirin. Karışım suyunu çektiğinde kıyma ve salçayı da ilave ederek pişirmeye devam edin. Piştikten sonra bir süre dinlendirdiğiniz iç harca; maydanoz ve baharatları ekleyin. Kapya biberleri boyuna ve ortadan ikiye kesip içlerini temizleyin, harcı biberlerin içine koyun. Salça, zeytinyağı, su ve limon suyunu karıştırarak dolmaların üzerine gezdirdikten sonra önceden 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Kapya biber dolmasını, yoğurt ve peynirli tepsi böreğiyle öğle ve akşam yemeklerinde tüketebilirsiniz.

Afiyet Olsun...

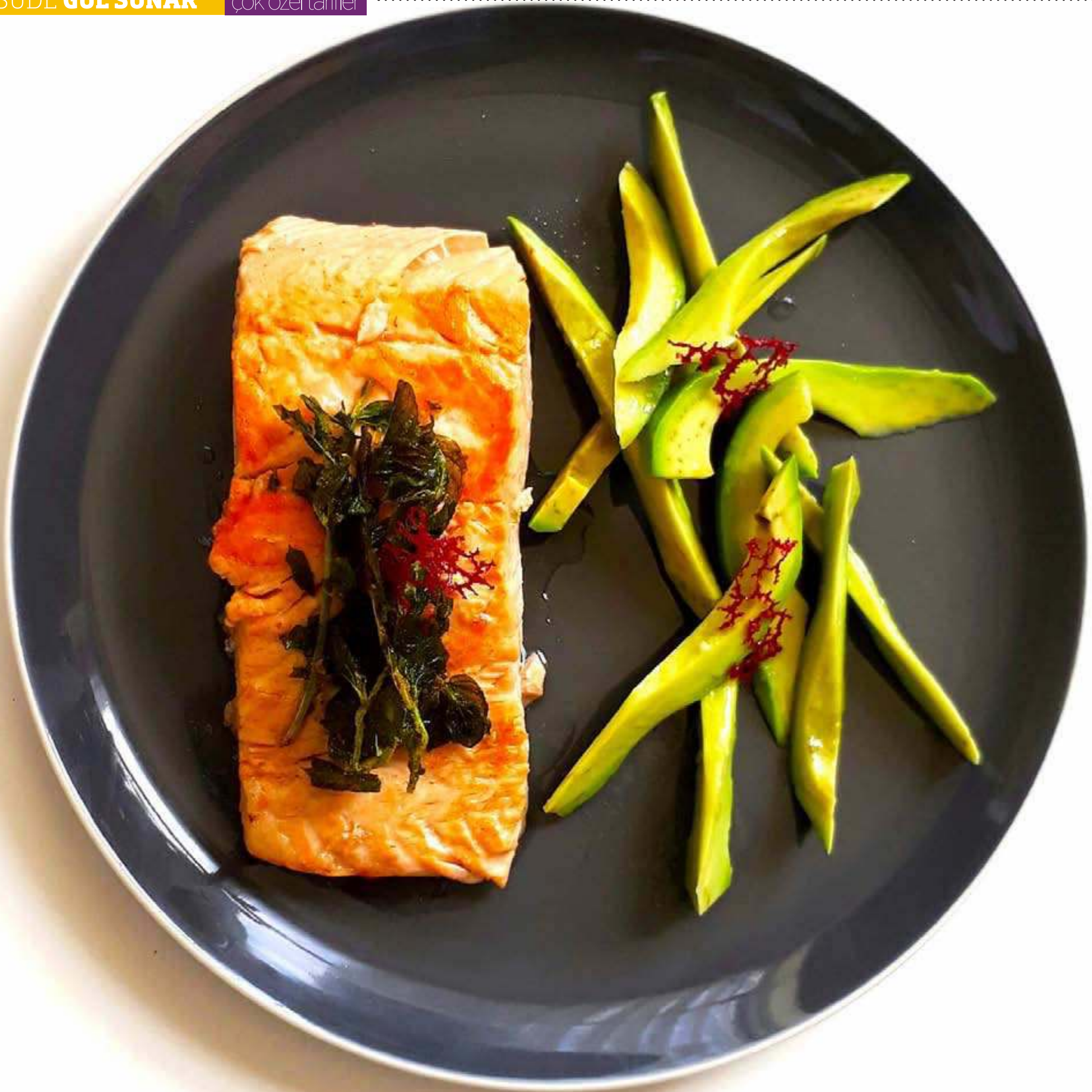
3
kişilik

Semizotlu Omlet

Malzeme
1 bağ semizotu
3 yumurta
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı
Semizotlarını ayıklayıp yıkayın. Semizotlarını kuruttuktan sonra bir kaseye alın ve üzerine yumurtaları kırarak birlikte çırpın. Bu aşamada arzu ettiğiniz baharatları ekleyebilirsiniz. Zeytinyağını bir tavaya döküp yağ ısınınca yumurtalı karışımı ekleyin. Karışımın bir yüzü kızarınca, düz bir tabak yardımıyla çevirip diğer yüzünü de pişirin. Semizotlu omleti sabah kahvaltılarında beyaz peynir ve tam tahıllı ekmekle tüketebilirsiniz.

Afiyet Olsun...



Poshe Somon ve Avakado

MALZEMELER

Somon balığı
1 adet avacado
Taze kekik
Tereyağ
Zeytinyağı
Limon
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Geniş bir tencereye su doldurun ve suyun 85°C ye gelmesini sağlayın.
Balığı suyun içine atın. Tencerenin kapağını kapatın. Isıyı dengede tutmak için ara ara ocağın altını yakın ve kapatın. Balığı bir telin üstüne alıp fazla suyunun süzülmesini sağlayın. Balığı tuz karabiber ile sezone edin. (Tadlandırın)
Bir tavaya tereyağ ekleyin. Eritin ve taze kekiği ekleyin. Balığı tavaya alın ve bir kaşık yardımıyla tereyağını balığın üstüne atmaya başlayın. Avacadoları ince ince kesin.
Zeytinyağı ve limon ile marine edin.

Afiyet olsun

Mozaik

MALZEMELER

1 buçuk paket petit-beurre bisküvi
1 su bardağı süt
3 yemek kaşığı kakao
5 yemek kaşığı şeker
3 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

HAZIRLANIŞI

Tencerenin içersinde şeker ve kakaoyu harmanlayın, sütü ilave edin ve şeker eriyene kadar ocakta karıştırın eridikten sonra ocaktan alıp, erimiş tereyağını ilave edin karışımı sogumaya alın soguduktan sonra petit-beurreleri kabaca kırıp birlestirin ve yaglı kağıt serili baton kaliba alın derin dondurucuda 2-3 saat dinlendirin daha sonra servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun

Girne Marina'nın Yeni Çekim Merkezi

BAR PEARL





Tarihi Girne Limanı yeni mekanı ile tazelendi. Limanı izleyebileceğiniz en güzel noktadan, tarihin ve doyumsuz manzaranın keyfini çıkartın...



Rezervasyon:
0533 8689581 - 0533 825 7000
0 392 815 0 430 - 0392 815 0 429
@whitepearlhotel









VÜCUDUN SU İHTİYACINI GİDEREN 10 BESİN

Yaz aylarında hava sıcaklarındaki artışa bağlı oluşan terleme ve sıvı kaybı, susama duygusunu daha çok hissettiriyor. Vücuttaki her organın fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmesi için kaybedilen sıvının yerine konulması ve düzenli su tüketimi büyük önem taşıyor. Su içmeden geçirilen birkaç saat sonrasında elektrolit dengesi bozulabiliyor, halsizlik ve bitkinlik gibi sorunlar ortaya çıkıyor. Yalnızca sıvı alımı ve su tüketimi değil bazı besinlerin sofralarda düzenli olarak bulunması da vücudun su ihtiyacını önemli ölçüde karşılıyor. Memorial Antalya Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. Berna Ertuğ, sıvı ihtiyacını ve susuzluğu gideren besinler hakkında bilgi verdi

Susuzluk vücut dengesini bozuyor

İnsan vücudundaki su oranlarının korunması yaşamsal önem taşımaktadır. Vücutta yüzde 2'lik bir su azalması olduğunda bile asit dengesinde değişimler meydana gelmektedir. Yüzde 7'lik bir değişim, insan vücudunda yorgunluk ve halsizliğe hatta halüsinasyon görmeye yol açabilmektedir. Yüzde 10'luk bir değişim ise böbrek fonksiyonlarını sonlandırıp ölümle sonuçlanabilmektedir.

Kaybedilen su yerine konulmalı

Vücut bazı zamanlarda daha fazla sıvıya ihtiyaç duymaktadır. Sıcak havalar, hareket, fazla proteinli ve tuzlu besinlerin tüketimi, terleme, idrara çıkma gibi aktiviteler vücudun su ihtiyacının artmasına neden olmaktadır. Ayrıca vücut ısısını artıran ateşli hastalıklarda, solunum yolu ve ishal gibi sorunlarda, bağırsak yoluyla su kaybedilmektedir. Gün boyunca kaybedilen toplam su miktarı 2,5 litreye ulaşırken, pek çok kişi bunun bilincinde ve farkında olmadan vücudunu susuz bırakmaktadır. Hücrelerin yaşamsal faaliyetlerini yerine getirmesi ve bu sayede vücudun fonksiyonlarını tamamlayabilmesi için vücudun su dengesinin korunması gerekmektedir.

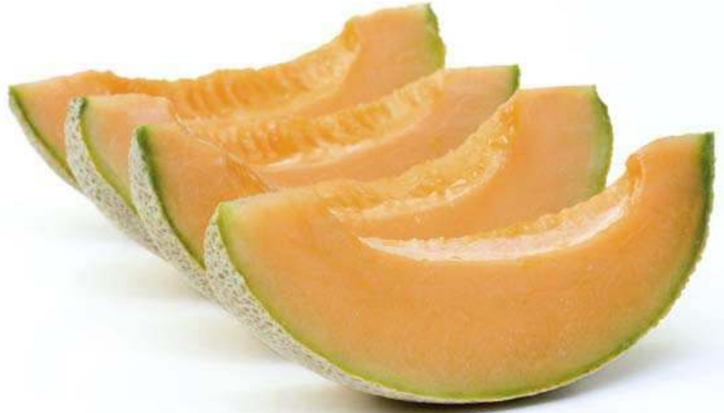
Çay ve kahve suyun yerini tutmaz

Vücudun yeterli miktarda sıvı alabilmesi için günde en az 2-2.5 litre su tüketimi gerekmektedir. Vücut direncini kaybetmeden, susuzluk duygusu hissedilmeden su tüketilmelidir. Özellikle yaz aylarında asitli içeceklerin fazla miktarda tüketilmesi, içilen çay ve kahvenin de miktarının fazla olması, sık idrara çıkmaya ve sıvı kaybına yol açabilmektedir. Bu nedenle suyun yanında daha çok taze sıkılmış meyve suları, ev yapımı limonata, ayran ve maden suyu gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir.

Egzersiz yaparken susuz kalmayın!

Yaz aylarında egzersiz yapılırken de su tüketimine dikkat edilmelidir. Egzersize başlamadan 15 dakika önce 1-1,5 bardak, egzersiz sırasında ise 10-15 dakika aralarla yarım bardak su içilmelidir. Ayrıca sıcak havalarda beslenme programına vücudun su ihtiyacını karşılayan besinler dâhil edilebilir.





Salatalık: Salatalık, içeriğinde yüzde 95 oranında su bulundurur. Dolayısıyla yaz sıcaklarında kaybedilen sıvının yerine konulması açısından oldukça yararlı bir sebzedir. Ayrıca A ve C vitaminleri bakımından da zengin içeriklidir.

Kavun: Kavun, yüzde 90 oranındaki su içeriği, iyi bir potasyum ve C vitamini kaynağı olma özelliğiyle kan basıncını düzenler, kabızlığı giderir ve tok tutar.



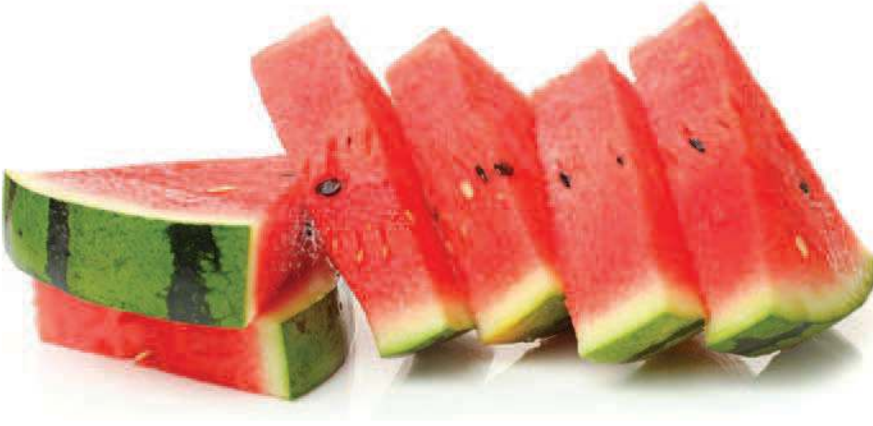


Çilek: C vitamini bakımından çok zengin olan çilek, içeriğinde yüzde 90'dan fazla su miktarına sahiptir. Kalp ve damar hastalıklarını önler, enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olur. Lifli yapısı sayesinde uzun süre tok tutar.



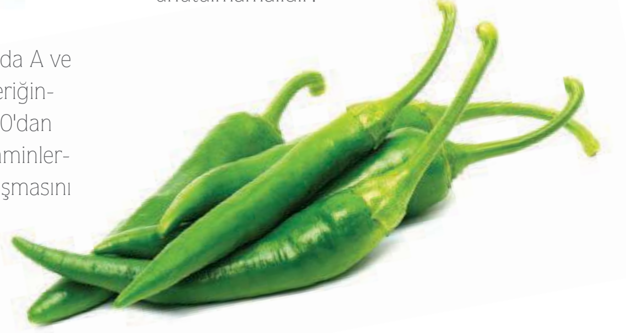
Domates: Domates, içeriğindeki likopen sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir ve dolaşımın yavaşlamasına engel olur. İçeriğindeki yüzde 95'e yakın su ile hücreleri su kaybından kurtarır. Ayrıca domatesteki likopen miktarı, pişirildiğinde ve parçalandığında daha fazla artar. Bu nedenle yaz aylarında domates suyu tüketimi vücut sağlığı için oldukça yararlıdır.

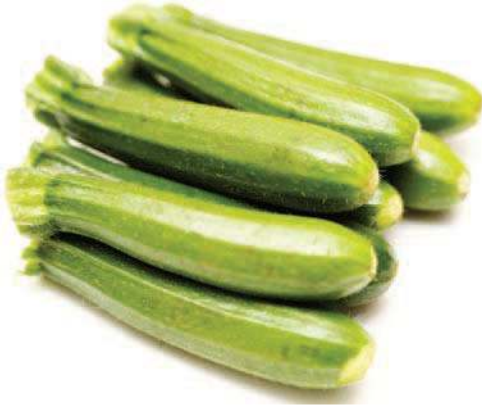
Yoğurt: Yoğurtta yüzde 80 oranında su bulunur. Ayrıca içerdiği yararlı bakterilerle bir bağırsak düzenleyicidir. Serinletici bir özelliği vardır. Kemikler, dişler, kaslar ve sinir iletimleri için çok yararlıdır.



Karpuz: Karpuzun su içeriği yüzde 92 oranındadır. Ayrıca Beta-karoten, likopen ve C vitamini bakımından da oldukça zengin bir meyvedir. İçeriğindeki B vitaminleri ile gün içinde enerjiyi korumaya yardımcı olur. Kan dolaşımını hızlandırır ve zararlı maddeleri damarlarınızdan uzak tutarak kolesterol seviyesinin yükselmesini engeller. Ancak yaz aylarında en fazla tüketilen ve serinlik veren karpuzun, yüksek miktarda şeker içerdiği unutulmamalıdır.

Biber: Biber, bol miktarda A ve C vitamini içerir. Yine içeriğindeki su miktarı, yüzde 90'dan fazladır. İçeriğindeki vitaminlerle, hücrelerin sağlıklı çalışmasını sağlar.





Kabak: Kabak da zengin su içeriği ile öne çıkmaktadır. Yapısında yüzde 90'dan fazla oranda su bulunduran sebzelerden biridir. Bu yüzden yaz sıcaklarında ağır yiyecekler tüketmek yerine, kabak ile pek çok yemek seçeneği hazırlanabilir.



Marul: Marulda ortalama olarak yüzde 95 oranında su bulunur. Bu bakımdan yazın marul tüketmek, vücudun su kaybını önemli ölçüde engeller. C vitamini açısından da çok zengin olan marulun açık yeşil renkte olanı daha fazla su içerir.



Limon: İçeriğinde yüzde 90'dan fazla su bulunduran limon, yaz aylarında şekersiz limonata şeklinde tüketilebilir.

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı



Sedaca